

식단표

2026년 06월

마음의고향법인주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	단호박죽/잡곡밥 들깨무채국 간장순살찜닭 미역오이초무침 근대나물 배추김치 (710kcal)	닭살죽/잡곡밥 바지락살순두부찌개 너비아니 브로콜리버섯볶음 부추적양파무침 배추김치 (722kcal)	표고버섯죽/잡곡밥 잔치국수 돈육강정 물만두/초간장 궁채절임 배추김치 (735kcal)	야채죽/잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 도토리묵무침 미나리나물 배추김치 (721kcal)	두부된장죽/잡곡밥 썩갓어묵탕 제육볶음 그린빈스감자채볶음 해초무침 배추김치 (756kcal)	호박죽/잡곡밥 유부장국 하이라이스 새우까스/소스 오리엔탈토마토치커리 배추김치 (760kcal)
저녁 식단	잡곡밥 매생이떡국 해물동그랑땡전 건새우마늘쫀볶음 고사리나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 냉이된장국 이면수구이 매콤감자조림 참나물생채 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 민물새우탕 계란장조림 참치연근사라다 곰피무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 콩나물국 가지돈채볶음 오징어무침젓갈 시금치생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 고등어무조림 파리고추찜 돌나물*초장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 육개장 군만두 연두부*양념장 오이고추쌈장무침 배추김치 (654kcal)
오후 간식	후레쉬베리	단팥죽	바나나	요플레	삶은달걀	밤만쥬
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	흑임자죽/잡곡밥 열무된장국 돈육두부조림 새우살호박볶음 비름나물 배추김치 (745kcal)	당근죽/잡곡밥 소고기무국 훈제오리아채볶음 들깨죽순볶음 깻잎무침 배추김치 (732kcal)	야채죽/잡곡밥 냉모밀 치킨까스/소스 우렁쌈초무침 단무지무침 배추김치 (766kcal)	계란죽/잡곡밥 시금치고추장국 고등어구이 맛살버섯볶음 꼬시래기/초장 배추김치 (745kcal)	브로콜리죽/잡곡밥 김치국 파리고추닭목살볶음 올방개묵무침 얼갈이된장나물 배추김치 (732kcal)	콩가루죽/잡곡밥 홍합미역국 오징어고추장떡 고기완자조림 상추겉절이 배추김치 (721kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부추재첩국 코다리무조림 브로콜리두부무침 돌나물/초장 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 야채계란말이 견과류우영조림 치커리적양파무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 시래기된장국 숙주돈육볶음 호박부추전 무나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 물만두국 닭도리볶음 유부삼색냉채 저속노화샐러드 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 삼치구이 도라지나물 청경채유자무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 다시마무국 돈육김치찜 표고버섯볶음 열무나물 배추김치 (664kcal)
오후 간식	비피더스	순두부죽	토마토	두유	삶은달걀	카스타드
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	흑임자죽/잡곡밥 파송송계란국 삼치무조림 그린빈스감자볶음 오이양파초무침 배추김치 (740kcal)	계란죽/잡곡밥 닭개장 건새우미나리전 해파리냉채 미역줄기볶음 배추김치 (730kcal)	야채죽/잡곡밥 김치말이국수 군만두 연두부*양념장 깻잎무침 배추김치 (712kcal)	당근죽/잡곡밥 조갯살미역국 우불고기 강황동태전 어묵잡채 배추김치 (745kcal)	브로콜리죽/잡곡밥 우거지된장국 임면수구이 고구마순볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 (721kcal)	버섯죽/잡곡밥 해물순두부찌개 떡고기산적 멸치무조림 부추적양파무침 배추김치 (755kcal)
저녁 식단	잡곡밥 얼큰콩나물국 맛살계란찜 견과류연근조림 참나물무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 어묵국 시금치카레 비엔나야채볶음 무생채 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 들깨미역국 오징어당면볶음 모듬버섯볶음 고사리나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 야채샤브국 고추장불고기 천사채샐러드 치커리사과무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 홍합탕 고기동그랑땡전 비빔싹곤약무침 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 유부장국 짜장덮밥 치킨너겟/소스 오이지무침 배추김치 (627kcal)
오후 간식	요거트	쫄빵	리치	후레쉬베리	바나나	마가렛트

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	두부된장죽/잡곡밥 바지락살무국 스모크햄전 병아리콩조림 근대나물 배추김치 (756kcal)	양배추죽/잡곡밥 김치콩나물국 짜장덮밥 치킨강정 미나리오이생채 배추김치 (735kcal)	콩가루죽/잡곡밥 해물칼제비 메밀전병 도라지야채무침 열무겉절이 배추김치 (726kcal)	브로콜리죽/잡곡밥 복엇국 김치제육볶음 가지나물 얼갈이된장나물 배추김치 (745kcal)	닭살죽/잡곡밥 유채된장국 고등어무조림 건새우마늘쫄볶음 곰피/초장 배추김치 (768kcal)	야채죽/잡곡밥 숙주어묵국 닭살찜닭 새우젓호박지짐 참나무유자무침 배추김치 (724kcal)
저녁 식단	잡곡밥 돈육고추장찌개 야채스크램블에그 가지튀김/초간장 알마늘양파지 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 냉이된장국 닭도리볶음 도토리묵속갓무침 궁채절임 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 매생이국 돈채콩나물볶음 두부툇무침 오복지무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 청국장찌개 임면수구이 우엉채조림 상추겉절이 배추김치 (648kcal)	소고기콩나물밥 감자양파국 새우까스/소스 감자채볶음 구운김/양념장 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 계란두부구이 마카로니샐러드 고춧잎무침 배추김치 (627kcal)
오후 간식	삶은계란	단팥죽	바나나	비피더스	프렌치토스트	밤만쥬
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	호박죽/잡곡밥 꽃게된장찌개 돈육묵은지볶음 청포묵김가루무침 치커유자무침 배추김치 (753kcal)	야채죽/잡곡밥 참깨수제비계란국 가자미카레구이 명란마요오이 치커리척채초무침 배추김치 (735kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 건새우아욱국 대파너비아니 호박느타리볶음 콩나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 무채국 감자돈불고기 명엽채조림 고추지무침 배추김치 (655kcal)				
오후 간식	카스타드	요거트				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀 (국내산), 김치(국산및중국산), 고춧가루(중국산,국내산), 우 육(뉴질랜드), 돈육, 닭(국내산), 수급
 사정에 따라 변경될 수 있습니다.