

2026년 6월 식단표

	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
점심	쌀밥/고기야채죽 부대찌개 두부김치까나페 알감자조림 비빔국수 김치	쌀밥/고기야채죽 김치찌개 숙갓불고기 가지양념찜 시금치나물 김치	쌀밥/참치야채죽 건새우아육국 닭도리탕 마늘쫄볶음 고구마순된장나물 김치	쌀밥/쇠고기야채죽 오징어무국 쇠고기숙주볶음 양배추찜/양념장 오이깍두기 김치	쌀밥/전복야채죽 쇠고기미역국 갈비찜 부추전 머위대나물,시금치나물 김치	쌀밥/생선살야채죽 애호박찌개 삼치데리야끼조림 참나물무침 숙주나물 김치
저녁	쌀밥/복어야채죽 어묵무국 가자미구이 호박나물 명엽채볶음 김치	쌀밥/황태야채죽 닭곰국 맛살브로콜리볶음 나박감자볶음 숙갓나물 김치		쌀밥/관자야채죽 쇠고기두부국 고등어구이 숙주무침 당근감자채볶음 김치	쌀밥/대구알야채죽 호박된장국 콩치무조림 맛살부침 나비지무침 김치	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	참쌀녹두죽	단호박죽	흑임자죽	감자찜/음료	팥죽	토마토생과일쥬스
	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	쌀밥/고기야채죽 오리탕 숙주나물 쌀국수볶음 참나물사과겉절이 김치	쌀밥/계란야채죽 호박된장국 고추장주물럭 가지볶음 당근튀김 김치	쌀밥/단호박야채죽 등뼈해장국 감자조림 토마토마리네이트 비빔국수 김치	쌀밥/쇠고기야채죽 등뼈시래기국 훈제오리부추찜 계란장조림 머위대들깨나물 김치	쌀밥/계란야채죽 복어채해장국 대패삼겹살구이 오이무침 콩나물 김치	쌀밥/복어야채죽 아육토장국 갈치구이 돈안심장조림 파리조림 김치
저녁	쌀밥/고구마야채죽 애호박맑은국 팽이어묵볶음 호박고지나물 꼬시래기초무침 김치	쌀밥/버섯야채죽 버섯들깨탕 소시지전 무화과조림 오이생채 김치	쌀밥/생선살야채죽 어묵김치국 코다리무조림 숙주나물 청포묵김가루무침 김치	쌀밥/닭살야채죽 참치토장국 떡갈비야채조림 감가지짐 숙갓나물 김치	쌀밥/당근야채죽 고구마순된장국 닭살굴소스조림 도라지나물 치커리초된장무침 김치	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	찜감자	팥죽	토마토생과일쥬스
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	쌀밥/고기야채죽 쇠고기무국 조기구이 미역줄기볶음 오이소박이 김치	쌀밥/관자야채죽 두부된장국 닭가슴살강정 곤약국수비빔면 고구마순된장무침 김치	쌀밥/두부야채죽 황태해장국 수제소시지구이 해파리맛살무침 파리고추조림 김치	쌀밥/두부야채죽 미소된장국 달걀프라이/무생채 우채/상추겉절이 콩나물/김가루 얼무김치/약고추장	쌀밥/전복야채죽 육개장 우불비빔면 파프리카오이스틱 청경채된장무침 김치	쌀밥/고기야채죽 팽이장국 짜장소스/오이채 깐풍기/단무지 콩나물무침 김치
저녁	쌀밥/유부야채죽 부추달걀탕 멸치볶음 납작당면볶음 열무된장무침 김치	쌀밥/생선살야채죽 우거지된장국 콩치무조림 알감자조림 상추겉절이 김치	쌀밥/목이버섯야채죽 배추된장국 너비아니데리야끼구이 도토리묵무침 깨바라간장나물 김치	쌀밥/고구마야채죽 순두부애호박찌개 가자미튀김 고구마순된장나물 양배추쌈/양념장 김치	쌀밥/동태포야채죽 참치김치찌개 두부계란부침 콩나물무침 부추겉절이 김치	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	참쌀녹두죽	팥죽	고구마라떼	단호박죽	흑임자죽	토마토생과일쥬스

	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	쌀밥/호키알야채죽 콩나물국 닭갈비 춘천막국수 부추오이소박이 김치	쌀밥/고기야채죽 오리탕 아귀찜 오이무침 시금치된장나물 김치	쌀밥/복어야채죽 동태탕 치킨샐러드 돈주물럭 케일,양배추쌈 김치	쌀밥/전복야채죽 참치김치찌개 우물고기 오징어도라지초무침 메밀순된장나물 김치	쌀밥/고기야채죽 황태해장국 메밀비빔면 도토리묵/양념장 숙갓나물 김치	쌀밥/오징어야채죽 맑은콩나물국 고추장주물럭 비엔나파프볶음 브로컬리무침 김치
저녁	쌀밥/브로컬리야채죽 김치찌개 계란후라이/토마토 버섯피망볶음 숙갓나물 김치	쌀밥/새우야채죽 버섯들깨탕 소시지전 계란장조림 애호박달걀볶음 김치	쌀밥/생선살야채죽 열무된장국 돈채부추볶음 애호박전 쪽파나물 김치	쌀밥/쇠고기야채죽 시래기된장국 고등어김치찜 어묵채볶음 시금치나물 김치	쌀밥/고구마야채죽 들깨미역국 삼치구이 멸치볶음 상추겉절이 김치	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	국물라떼	보리차
오후	단호박죽	팥죽	찐감자/식혜	고구마죽	참쌀녹두죽	토마토생과일쥬스
	29(월)	30(화)				
	쌀밥/닭살야채죽 쇠고기무우국 비빔국수 양념돼지고기볶음 고구마순된장나물 김치	쌀밥/새우야채죽 유부우동국 렌틸콩카레라이스 어묵볶음 오이소박이 김치				
	쌀밥/호키알야채죽 복어채국 계란장조림 비빔채소만두 시금치나물 김치	쌀밥/두부야채죽 두부떡국 부추전 숙주맛살겨자무침 자반무침 김치				
오전	단호박고구마차	율무차				
오후	단호박죽	녹두죽				



- * 식 이 : 당뇨식(잡곡밥), 일반식, 죽, 미음을 기본으로 합니다.
- * 원산지 표시 : 쌀(국내산), 김치(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 장어(국내산&수입산), 오징어(국내산), 꽃게(중국산), 낙지(중국산), 조기(중국산), 명태(러시아), 고등어(국내산), 갈치(세네갈)을 사용합니다.
- * 위 메뉴는 수급상태 및 식당사정에 따라 달라질 수 있습니다.
- * 노인평균영양권장량 <한국인영양섭취기준>
: 65세~75세이상 -> 열량 1600~2000 kcal / 당백질 50~70g / 칼슘 600mg