

2026년 06월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	백미/잡곡 야채된장국 김치닭살볶음 도토리묵무침 파란나물 배추김치	백미/잡곡 복어콩나물국 제육볶음 야채쌈*쌈장 무생채 배추김치	백미/잡곡 된장찌개 미트볼난자완스 총알새송이조림 봄나물 배추김치	백미/잡곡 사골황태미역국 어묵잡채 숙주나물 파란나물 배추김치	백미/잡곡 새우젓국찌개 비엔나메추리알볶음 멕시코샐러드 파란나물 배추김치	백미/잡곡 맑은홍합탕 고추잡채 짜사이무침 꽃빵 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	610	615	605	605	600
저녁	백미/잡곡 둘깨우채국 생선구이 호박나물 어묵볶음 배추김치	백미/잡곡 소세지김치찌개 카레소스 오이양파무침 배추된장나물 배추김치	백미/잡곡 청국장 닭춘장볶음 컬리플라워야채볶음 천사채야채무침 배추김치	백미/잡곡 유부된장국 모듬장조림 파란나물 감자조림 배추김치	백미/잡곡 비지찌개 햇잎닭갈비 수제무피클 연근참깨무침 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	615	605	610	605	
오전간식	야채죽	단호박죽	야채죽	브로콜리죽	야채죽	야채죽
오후간식	모닝빵	구운계란	물만두	제철과일	카스타드	잔치국수
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	백미/잡곡 김치찌개 참박스테이크볶음 콩나물무침 마카로니샐러드 배추김치	백미/잡곡 오징어뚝국 모듬장조림 파란나물 무생채 배추김치	백미/잡곡 둘깨미역국 제육볶음 삼추겉절이 마늘종모듬장아찌 배추김치	백미/잡곡 야채짬뽕탕 짜장소스 숙주나물 파란나물 배추김치	백미/잡곡 순살동태탕 닭가슴살냉채 파란나물 표고무채볶음 배추김치	백미/잡곡 두부청국장 돈채죽순볶음 파란나물 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	610	615	605	605	600
저녁	백미/잡곡 사골배추된장국 고구마닭볶음탕 파란나물 고사리무나물 배추김치	백미/잡곡 순두부찌개 생선까스*소스 파란나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미/잡곡 어묵탕 궁중닭불고기 파란나물 호박채볶음 배추김치	백미/잡곡 콩나물국 생선조림 파란나물 컬리플라워참깨무침 배추김치	백미/잡곡 돈육고추장찌개 메추리알조림 단호박샐러드 오이나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	615	605	610	605	
오전간식	야채죽	단호박죽	야채죽	브로콜리죽	야채죽	야채죽
오후간식	모닝빵	구운계란	물만두	제철과일	카스타드	잔치국수
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
	백미/잡곡 양파미역국	백미/잡곡 어묵김치찌개	백미/잡곡 순살감자탕	백미/잡곡 부대찌개	백미/잡곡 호박국	백미/잡곡 홍합미역국

점심	콩나물볶고기 후랑크야채볶음 올방개묵*양념간장 배추김치	생선조림 미역줄기볶음 오이겨자냉채 배추김치	두부조림 파란나물 연근흑임자참깨무침 배추김치	코다리강정 야채겉절이 콩나물무침 배추김치	닭가슴살야채조림 오이상추샐러드 불어묵볶음 배추김치	파리고추돼지장조림 단호박꿀찜 파란나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	610	615	605	605	600
저녁	백미/잡곡 새우젓두부찌개 양배추카레닭볶음 파란나물 숙주나물 배추김치	백미/잡곡 야채된장국 수제야채탕수 파란나물 감자샐러드 배추김치	백미/잡곡 순두부찌개 돈채야채볶음 호박볶음 컬리플라워야채무침 배추김치	백미/잡곡 콩나물국 닭가슴살토마토볶음 고사리무나물 실곤약야채무침 배추김치	백미/잡곡 유부된장국 돈육카레소스 비엔나소시지볶음 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	615	605	610	605	
오전간식	야채죽	단호박죽	야채죽	브로콜리죽	야채죽	야채죽
오후간식	모닝빵	구운계란	물만두	제철과일	카스타드	잔치국수
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	백미/잡곡 야채된장국 김치볶고기 콩나물무침 도토리묵*양념간장 배추김치	백미/잡곡 유부된장국 통마늘닭볶음 숙갓두부무침 파란나물 배추김치	백미/잡곡 고사리해장국 오징어까스*소스 새송이버섯볶음 우거지된장지짐 배추김치	백미/잡곡 비지찌개 생선조림 양파무장아찌 맛살겨자채무침 배추김치	백미/잡곡 미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	백미/잡곡 야채된장국 돈육짜장소스 스모크햄야채볶음 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	610	615	605	605	600
저녁	백미/잡곡 돼지김치찌개 매추리알조림 파란나물 단호박샐러드 배추김치	백미/잡곡 닭개장 비빔당면 배추맛살볶음 중화오이무침 배추김치	백미/잡곡 어묵탕 돈채죽순볶음 파란나물 감자조림 배추김치	백미/잡곡 콩나물국 닭가슴살양장피 파란나물 천사채무침 배추김치	백미/잡곡 청국장 만두튀김 어묵볶음 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	615	605	610	605	
오전간식	야채죽	단호박죽	야채죽	브로콜리죽	야채죽	야채죽
오후간식	모닝빵	구운계란	물만두	제철과일	카스타드	잔치국수
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	백미/잡곡 닭개장 떡갈비피망볶음 불어묵양념조림 파란나물 배추김치	백미/잡곡 야채된장국 간장찜닭 오이무침 부추양배추겉절이 배추김치				
점심칼로리(Kcal)	610	610				

저녁	백미/잡곡 김치찌개 떡갈비피망볶음 호박나물 무생채 배추김치	백미/잡곡 비지찌개 닭가슴살카레소스 후랑크야채볶음 배추된장나물 배추김치				
저녁칼로리(Kcal)	610	615				
오전간식	야채죽	단호박죽				
오후간식	모닝빵	구운계란				