

식단표

2026년 06월

보금자리주간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		쌀밥/게살죽 들기름미역국 돈육채소볶음 양배추찜/쌈장 제철나물 배추김치 653kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 근대된장국 순살코다리조림 가지볶음 제철나물 배추김치 667kcal (25g)	쌀밥/타락죽 청국장찌개 소불고기 숙주나물 제철나물 배추김치 662kcal (23g)	쌀밥/들깨죽 돈육김치찌개 새우살채소볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치 681kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 시금치된장국 돈수육/쌈장 상추무침 제철나물 배추김치 666kcal (26g)	쌀밥/견과류죽 배추된장국 고등어구이 도토리묵무침 제철나물 배추김치 658kcal (23g)
저녁 식단		쌀밥/채소죽 유부무채국 아귀살콩나물찜 맛살채소볶음 제철나물 배추김치 623kcal (20g)	쌀밥/채소죽 사골국 사골곰탕 떡갈비조림 제철나물 배추김치 620kcal (19g)	쌀밥/채소죽 해물순두부찌개 닭살굴소스볶음 감자조림 제철나물 배추김치 633kcal (20)	쌀밥/채소죽 시금치된장국 가자미조림 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치 625kcal (23g)	쌀밥/채소죽 설렁탕 훈제오리/머스타 드S 무쌈 제철나물 배추김치 630kcal (20g)	쌀밥/채소죽 안매운육개장 마파두부 알어묵조림 제철나물 배추김치 635kcal (20g)
오후 간식		비피더스,치즈케 익	롤케익,두유	단팥빵,사이다	요플레,두유	롤케익,두유	두유,요플레
당뇨 식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	쌀밥/콩죽 청경채두부맑은 국 고로케/케첩 참나물초무침 제철나물 배추김치 672kcal (26g)	쌀밥/게살죽 쪽파장국 오리불고기 콩나물무침 제철나물 배추김치 670kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 복엇국 돈사태찜 미역줄기볶음 제철나물 배추김치 664kcal (25g)	쌀밥/타락죽 근대된장국 가자미조림 고사리볶음 제철나물 배추김치 657kcal (23g)	쌀밥/들깨죽 닭다리백숙 두부구이 콩나물무침 제철나물 배추김치 673kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 달래된장국 공치무조림 도토리묵김무침 제철나물 배추김치 698kcal (25g)	쌀밥/견과류죽 황태미역국 돈장조림 열무된장나물 제철나물 배추김치 678kcal (21g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 콩나물국 대구살된장조림 밥새우볶음 제철나물 배추김치 632kcal (23g)	쌀밥/채소죽 배추된장국 생선까스/타르타 르S 실곤약채소무침 제철나물 배추김치 625kcal (21g)	쌀밥/채소죽 감자된장국 순살닭간장조림 얼갈이나물 제철나물 배추김치 638kcal (22g)	쌀밥/채소죽 홍합살무국 소민씨달걀장조 림 청포묵무침 제철나물 배추김치 627kcal (21g)	쌀밥/채소죽 콩가루배추국 돈육매콤불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치 621kcal (20g)	쌀밥/채소죽 김치콩나물국 깻잎닭갈비 애호박볶음 제철나물 배추김치 642kcal (22g)	쌀밥/채소죽 바지락맑은국 돈육김치볶음 고사리볶음 제철나물 배추김치 635kcal (20g)
오후 간식		한과,사이다	두유,요플레	망고푸딩	롤케익,두유	피자,사이다	두유,요플레
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	쌀밥/콩죽 유부장국 돈수육 청경채무침 제철나물 배추김치 679kcal (25g)	쌀밥/게살죽 애호박두부국 대패삼겹살볶음 해파리냉채 제철나물 배추김치 684kcal (23g)	쌀밥/달걀죽 배추맑은국 고등어조림 꽃맛살샐러드 제철나물 배추김치 694kcal (28g)	쌀밥/타락죽 무채콩나물국 소고기부추볶음 감자조림 제철나물 배추김치 690kcal (27g)	쌀밥/들깨죽 근대된장국 훈제오리김치볶음 참나물무침 제철나물 배추김치 687kcal (29g)	쌀밥/버섯죽 부대찌개 가자미카레구이 연근조림 제철나물 배추김치 652kcal (28g)	쌀밥/견과류죽 콩나물맑은국 새우까스/타르타르S 무생채 제철나물 배추김치 674kcal (23g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 얼무된장국 삼치데리야끼조림 알감자조림 제철나물 배추김치 645kcal (24g)	쌀밥/채소죽 들깨버섯탕 오리불고기 마늘종조림 제철나물 배추김치 655kcal (20g)	쌀밥/채소죽 돈순살감자탕 동그랑땡구이 미역줄기들깨볶음 제철나물 배추김치 625kcal (22g)	쌀밥/채소죽 동태탕 마파두부 부들어묵볶음 제철나물 배추김치 635kcal (23g)	쌀밥/채소죽 황태국 순살아귀찜 감자채볶음 제철나물 배추김치 640kcal (22g)	쌀밥/채소죽 맑은순두부국 돈육갈비찜 오이부추무침 제철나물 배추김치 629kcal (20g)	쌀밥/채소죽 시금치된장국 닭살춘장볶음 표고버섯조림 제철나물 배추김치 647kcal (24g)
오후 간식	푸딩,두유	롤케익,두유	바나나,요쿠르트	수박	요플레,두유	토마토,요쿠르트	카스타드,비피더스
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	쌀밥/콩죽 얼갈이된장국 닭살간장볶음 단호박조림 제철나물 배추김치 712kcal (28g)	쌀밥/게살죽 닭곰탕 물만두/양념장 파프리카된장무침 제철나물 배추김치 668kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 근대맑은국 조기양념찜 깻잎순나물 제철나물 배추김치 668kcal (28g)	쌀밥/타락죽 두부된장국 돈목살불고기 양배추찜/쌈장 제철나물 배추김치 692kcal (29g)	쌀밥/들깨죽 돈육들깨탕 순살찜닭 오이고추무침 제철나물 배추김치 688kcal (27g)	쌀밥/버섯죽 북어미역국 소불고기 어묵잡채 제철나물 배추김치 692kcal (24g)	쌀밥/견과류죽 시금치된장국 임연수구이 어묵당근볶음 제철나물 배추김치 682kcal (23g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 모듬어묵국 대구살조림 청포묵김무침 제철나물 배추김치 630kcal (23g)	쌀밥/채소죽 복엇국 차돌박이숙주볶음 감자조림 제철나물 배추김치 635kcal (23g)	쌀밥/채소죽 청경채두부맑은국 돈육양파불고기 애호박볶음 제철나물 배추김치 640kcal (21g)	쌀밥/채소죽 콩나물국 들깨무침국 삼치조림 제철나물 배추김치 640kcal (21g)	쌀밥/채소죽 애호박새우젓국 모듬장조림 도토리묵무침 제철나물 배추김치 640kcal (21g)	쌀밥/채소죽 사골찜국 두부달걀구이 양배추된장무침 제철나물 배추김치 639kcal (22g)	쌀밥/채소죽 단호박된장국 돈육깻잎볶음 과일샐러드 제철나물 배추김치 655kcal (22g)
오후 간식		토마토	방울토마토	김치전,사이다	두유,요플레	바나나	롤케익,비피더스
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	쌀밥/콩죽 알탕 온두부 양배추나물 제철나물 배추김치 675kcal (24g)	쌀밥/계살죽 소고기미역국 조기구이 잡채 제철나물 배추김치 688kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 김치콩나물국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 제철나물 배추김치 692kcal (24g)				
저녁 식단	쌀밥/채소죽 들깨무채국 자반고등어구이 실곤약채소무침 제철나물 배추김치 628kcal (23g)	쌀밥/채소죽 고추장찌개 순살닭볶음탕 들깨오이나물 제철나물 배추김치 622kcal (22g)	쌀밥/채소죽 맑은곰탕 삼치무조림 맛살채소볶음 제철나물 배추김치 653kcal (23g)				
오후 간식	바나나	롤케익,비피더스	수박				
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥				
저염 식	돈등뼈(국내산)	고등어(국내산)	꽃게(중국산)				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.