

2026년 06월 식단표

2026년 06월

효디딤돌 주야간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		흑미밥/녹두죽 순두부백탕 안동찜닭 미역줄기볶음 고사리나물 배추김치/백김치	조밥/두부죽 소고기장터국밥 가라아게튀김 도토리묵야채무침 얼갈이나물 배추김치/백김치	흑미밥/콩나물죽 비지찌개 폭찹스테이크 열무된장지짐 콩나물무침 배추김치/백김치	조밥/소고기야채죽 김치콩나물국 조기구이 숙갓두부버무리 실곤약야채무침 배추김치/백김치	흑미밥/미역죽 청국장 훈제오리샐러드 우영조림 고구마맛탕 배추김치/백김치	쌀밥/닭죽 소고기무국 온두부*양념장 아주까리나물 오이생채 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/땅콩죽 나가사키짬뽕국 탕수육유자청무침 호박볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 청경채장국 돈육간장불고기 가지나물 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/고구마죽 사골미역국 햄두부짜글이 죽순땅콩가루무침 흑임자연근샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 어묵탕국 돈육짜장소스 취나물무침 무생채 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리죽 복어국 고추장불고기 마늘종볶음 천사채샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 호박새우젓국 고기산적야채볶음 도라지나물 부추무침 배추김치/백김치
오전 간식		김치죽	씨리얼	야채스프	단호박스프	옥수수스프	삶은계란
오후 간식		토마토	황도	바나나	제철과일	수박	팝콘 및 과자
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		조밥/소고기야채죽 생일특식 황태미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치/백김치	흑미밥/닭죽 곤약탕국 닭볶음탕 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치/백김치	조밥/두부죽 시래기된장국 고등어조림 주키니호박볶음 청경채무침 배추김치/백김치	흑미밥/콩나물죽 미역장국 돈육버섯불고기 연근조림 치커리무침 배추김치/백김치	조밥/녹두죽 특돼지순대국밥 연양식불고기 청포묵무침 부추겉절이*양념장 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 복어국 짜장찜닭 죽순볶음 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/단호박죽 감자호박된장국 미트볼간풍기 무나물 올방개묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/땅콩죽 콩가루배춧국 하이라이스 느타리버섯볶음 상추무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 오이냉국 백순대야채볶음 고구마순나물 도라지나물 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 나가사키짬뽕국 치킨까스*소스 마늘종콩가루무침 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/고구마죽 콩나물국 돼지김치두루치기 감자채볶음 미역줄기볶음 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 채식육개장 떡갈비굴소스볶음 호박볶음 새송이버섯볶음 배추김치/백김치
오전 간식		단호박	미숫가루	고구마	감자	카스테라	옥수수
오후 간식		케이크	마시는요거트	포도	수박	황도	팝콘 및 과자

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		흑미밥/두부죽 청국장 들깨백불고기 우영조림 미역초무침 배추김치/백김치	조밥/닭죽 바지락콩나물국 대패삼겹수육 열무된장나물 상추파채무침 배추김치/백김치	흑미밥/소고기버 섯죽 사골미역국 춘천닭갈비 취나물무침 천사채샐러드 배추김치/백김치	조밥/고구마죽 부대찌개 돈육무장조림 숙주나물 올방개묵무침 배추김치/백김치	흑미밥/시금치장 죽 무채국 가자미구이 썩갓두부버무리 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/두부죽 콩가루배춧국 제육볶음 마늘종볶음 양배추샐러드*흑 임자드레싱 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/완두콩죽 근대장국 해물볶음우동 고사리나물 미나리생채 배추김치/백김치	쌀밥/땅콩죽 채소짬뽕 두부조림 호박볶음 치커리유자청무 침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 유부장국 단호박카레소스 연근조림 오이양파무침 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 시금치장국 미니돈까스*소스 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 채식육개장 간장찜닭 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 도토리묵냉국 돈육짜장소스 브로콜리숙회 콩나물무침 배추김치/백김치
오전 간식		찐빵	기정떡	김치죽	씨리얼	옥수수스프	단호박스프
오후 간식		복숭아	수박	바나나	토마토	참외	팍콘 및 과자
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		조밥/닭죽 곤약탕국 돈육김치찜 쥬키니호박볶음 마카로니콘샐러 드 배추김치/백김치	흑미밥/야채죽 콩나물두부국 고기버섯전골 고구마순나물 상추무침 배추김치/백김치	조밥/미역죽 고추장찌개 안동찜닭 콩나물무침 유부맛살냉채 배추김치/백김치	흑미밥/소고기야 채죽 호박새우젓국 폭찜스테이크 얼갈이나물 도토리묵야채무 침 배추김치/백김치	조밥/버섯죽 감자호박된장국 연두부새싹비빔 밥 *양념장 고기채소볶음 오징어까스*타르 타르 배추김치/백김치	쌀밥/고구마죽 미역국 돈육우거지찜 고사리나물 청경채무침 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/흑임자죽 나가사키짬뽕국 너비아니구이 아주까리나물 무채유자무침 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 청경채장국 순대야채볶음 브로콜리아채무 침 숙주나물 배추김치/백김치	쌀밥/버섯죽 순두부백탕 시래기불고기 마늘종볶음 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 비지찌개 너비아니구이 가지나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/땅콩죽 팽이두부국 유니짜장소스 감자채볶음 단무지채무침 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 채소짬뽕 온두부*양념장 단배추나물 치커리무침 배추김치/백김치
오전 간식		망개떡	미숫가루	김치죽	씨리얼	야채스프	빵
오후 간식		황도	토마토	수박	포도	참외	뽕튀기 및 과자
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		흑미밥/두부죽 황태해장국 고구마닭볶음탕 취나물무침 양배추샐러드*흑 임자드레싱 배추김치/백김치	조밥/소고기야채 죽 아욱장국 훈제오리샐러드 감자채볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치				
저녁 식단		쌀밥/야채죽 근대장국 함박스테이크*소 스 미역줄기볶음 올방개묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 나가사키짬뽕국 고추장불고기 미나리무침 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치				
오전 간식		김치죽	감자				
오후 간식		수박	복숭아				

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

※ 원산지 표시 : 밥,죽(쌀-국내산), 포기김치(배추-중국산, 고춧가루-중국산), 돼지고기(국내산), 닭정육(브라질산), 소고기(호주산)