

식단표

2026년 06월

삼성재활주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 사골해장국 훈제오리아채볶음 불어묵볶음 청포묵김버무리 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈육강정 가지볶음 천사채샐러드 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 어묵매콤볶음 도토리묵아채무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 맑은닭개장 돈육폭찹 무채나물 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 순살감자탕 생선까스 새송이아채볶음 오복채볶음 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 무채된장국 순살찜닭 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	잡곡밥 배추된장국 참치아채볶음 툇나물유부조림 오이부추무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리엿장조림 감자채볶음 고추잎지 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 함박스테이크조림 연두부&양념장 미역초무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 미소시루 해물콩나물찜 호박나물 청포묵삼색무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 홍합미역국 오돈불고기 나박무지짐 멸치볶음 배추김치 (550kcal)
오후 간식	카스타드	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	마가레트
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 돈육김치볶음 호박새우젓볶음 꼬시래기무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 부대찌개 유니짜장 들깨무나물 툇나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 홍합미역국 돈불고기양념볶음 그린빈스들깨볶음 짜사이무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 파육개장 닭아채간장볶음 사각어묵볶음 멸치볶음 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 미소된장국 달콤닭강정 연근조림 실곤약매콤무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 김치어묵국 볶음우동 호박새우젓볶음 청포묵김버무리 배추김치 (650kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵무국 미트볼파스타 감자채볶음 오이지무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 오징어무국 순살닭볶음 가지아채볶음 천사채샐러드 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 김치두부국 메란불어묵조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 콩나물해장국 마파두부 나박무새우젓지짐 오징어젓무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 알고니탕 제육볶음 느타리버섯볶음 도토리묵아채무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 한식미역국 함박폭찹 연두부&양념장 오이양파무침 배추김치 (550kcal)
오후 간식	밤만주	버터롤&잼	마가레트	꿀호떡	카스타드	양송이스프
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 장터해장국 제육매콤볶음 사각어묵볶음 간장깻잎찜 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 부대찌개 닭살콩나물찜 오이들깨볶음 맛살개장무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 참치미역국 카레라이스 건두부아채볶음 아채콘샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 닭개장 오돈불고기 연근조림 천사채무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 미소시루 닭고기아채볶음 무채들깨볶음 오징어젓무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 배추된장국 생선까스 도토리묵썩갓무침 먹지무양념볶음 배추김치 (645kcal)
저녁 식단	잡곡밥 김치어묵국 미트볼조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 시금치된장국 코다리엿장조림 가지양파볶음 청포묵김무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 생선까스 나박무새우젓지짐 양념깻잎지 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 청국장찌개 참치아채볶음 햄아채볶음 오복채무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 마파두부 느타리아채볶음 미역초무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈육짜장볶음 감자채볶음 고추잎지 배추김치 (530kcal)
오후 간식	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	카스타드

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 장터사골국 순살닭조림 툇나물유부볶음 오이아채무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 바지락살김국 제육볶음 어묵아채볶음 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 한식미역국 짜장소스 느타리들깨볶음 도토리묵아채무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 부대찌개 닭아채볶음 밥새우호박볶음 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 파육개장 중화마파두부 무채나물 미역초무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 우동국 생선까스 후랑크양배추볶음 오복채무침 배추김치 (645kcal)
저녁 식단	잡곡밥 김치어묵국 메추리불어묵조림 나박무새우젓지짐 고추잎지 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 오징어무국 아채볶음우동 연두부&양념장 청포묵김무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육폭찹 오이참깨볶음 먹지무무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 콩나물해장국 너비아니조림 감자매콤조림 수제아채피클 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 돈불고기 상추쌈&쌈장 간장깻잎지 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 미역국 닭살콩나물찜 그린빈스들깨볶음 멸치볶음 배추김치 (545kcal)
오후 간식	찐계란	버터롤&잼	마가레트	밤만주	카스타드	단호박죽
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 닭고기두반장볶음 들깨무나물 양념깻잎지 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈육불고기 쏘아볶음 천사채샐러드 배추김치 (635kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 아욱된장국 카레 후랑크아채볶음 수제아채피클 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 오이들깨볶음 배추김치 (535kcal)				
오후 간식	꿀호떡	버터롤&잼				

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