2026년 6월 식단표

웰니스데이케어

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	김밥 닭강정 컵과일 김치	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 미역초무침 치커리겉절이 김치	잡곡밥 들깨버섯찌개 콩나물불고기 치커리야채무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치	잡곡밥 청국장 궁중떡볶이 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 미역국 순대야채볶음 멸치조림 부추겉절이 김치
저녁	기장밥 비지찌개 가자미구이 수제장아찌 실곤약야채무침 김치	기장밥 건새우무국 야채계란찜 굴소스양배추볶음 열무나물 김치	기장밥 감자호박국 오징어야채볶음 새송이조림 유채나물 김치	기장밥 계란국 마파두부 시금치나물 오복지무침 김치	기장밥 순두부백탕 비빔장조림 꽈리감자조림 오이무침 김치	기장밥 고추장찌개 양배추쌈 아삭이무침 쌈장 김치
오전간식	스프	호박죽	들깨죽	스프	호박죽	흑임자죽
오후간식	시루떡	제철과일	요거트	수박	삶은계란	부추전
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥 된장국 제육볶음 오이무침 상추쌈/쌈장 김치	잡곡밥 계란국 야채카레 양파오이피클 마늘쫑무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 동부묵김무침 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 콩나물무침 쑥갓나물 김치	잡곡밥 콩나물국 닭살곤약조림 브로콜리초무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치
저녁	기장밥 김치콩나물국 가자미조림 새송이조림 오징어젓 김치	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치	기장밥 콩가루배추국 육우떡볶이 매콤감자조림 치커리겉절이 김치	기장밥 버섯들깨국 오징어야채볶음 호박나물 미역초무침 김치	기장밥 미역국 꽁치무조림 열무겉절이 오이볶음 김치	기장밥 어묵국 돈까스조림 통마늘그린빈볶음 치커리무침 김치
오전간식	스프	호박죽	흑임자죽	스프	단호박죽	들깨죽
오후간식	시루떡	떡,과일	제철과일	요거트	물만두	부추전
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치
저녁	기장밥 콩나물국 참치야채볶음 치커리무침 꽈리곤약조림 김치	기장밥 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치	기장밥 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 김치	기장밥 닭곰탕 오징어초무침 연근조림 동부묵야채무침 김치	기장밥 황태무국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치
오전간식	스프	호박죽	계란죽	스프	호박죽	흑임자죽
오후간식	시루떡	찐감자	떡,과일	케익	삶은계란	바나나
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치
저녁	기장밥 북어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 얼갈이나물 김치	기장밥 된장국 소고기야채볶음 속주장아찌 치커리무침 김치	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치	기장밥 안매운감자탕 비엔나야채볶음 쑥갓나물 병아리콩조림 김치	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근라페 시래기지짐 김치
오전간식	스프	호박죽	들깨죽	스프	호박죽	흑임자
오후간식	기정떡	찐고구마	제철과일	삶은계란	바나나/요구르트	물만두
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥 배추샤브국 돈민찌꽈리조림 무생채 도시락김 김치	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치				
저녁	기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치				
오전간식	스프	호박죽				
오후간식	시루떡	찐고구마				

쌀 : 국내산, 배추김치(배추 : 국내산, 고추가루 : 국내산)배추겉절이(배추:국내산,고추가루(국내산)생선-고등어(국내산)조기(국내산)가자미(미국산)
육류- 소고기(미국산),돼지고기(국내산)닭고기(국내산)닭살(브라질산)
두부류(대두: 수입산) 농. 축산 가공품,수산물가공품(별도표기)를합니다