

2026년 6월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일
오전간식	미역죽	브로컬리죽	검은깨죽	새우살야채죽	팥죽	누룽지
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥(생신잔치)	쇠고기콩나물밥&부추양념장	쌀밥
	오징어콩나물국	차돌된장찌개	미역냉국	사골미역국		김치순두부찌개
	돈육간장볶음&파채	이면수카레구이	순살닭볶음탕	청경채소불고기		명란떡갈비야채볶음
	단호박범벅	매콤옛날떡볶이	연근흑임자샐러드	한식잡채		무느타리나물
	청경채느타리나물	참나물무침	열무쌈장무침	토마토양상추샐러드&드레싱	미나리나물	숙갓나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	543 / 23	547 / 25	534 / 21	542 / 27	527 / 21	542 / 20
오후간식	만두찜&차	제철과일	찐고구마&차	생신간식	메밀전병&차	요플레&바나나
저녁	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	아욱된장국	바지락순두부찌개	냉이콩가루국	닭곰탕	복어해장국	어묵숙갓국
	비엔나케찹조림	메추리알표고장조림	콩치시래기지짐	두부양념조림	훈제오리단호박찜	백순대볶음
	애호박볶음	도라지무나물	실곤약야채무침	들깨취나물볶음	목이버섯초무침	브로콜리초장무침
	느타리초무침	치커리적채무침	알배기나물	오이고추쌈장무침	숙갓나물	숙주나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	528/27	531/22	535 / 20	527 / 21	542 / 20	537/25
★ 위 식단은 센터 어르신 의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						

 진지한상
마음과 정성을 담아

★위 식단은 센터 어르신들의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

2026년 6월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일
오전간식	소고기야채죽	들깨죽	미역죽	브로콜리죽	단호박죽	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	설렁탕	아욱된장국	대파육개장	버섯샤브맑은국	바몬드카레라이스	닭곰탕
점심	오징어초무침	로제순살찜닭	우볼고기	훈제오리김치볶음	미역두부장국	참나물부추전
	올방개묵김가루무침	유부맛살냉채	한식잡채	견과류멸치볶음	청파래오징어까스*타르S	두부양념조림
	참나물무침	숙갓두부무침	미나리나물	오이도라지생채	마늘종락교무침	아삭이고추쌈장무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545 / 25	534 / 21	540 / 14	568/20	542 / 20	528 / 23
오후간식	치즈케익&차	제철과일	찐고구마&차	바람떡&차	요플레&바나나	고구마맛탕&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	얼큰콩나물무채국	들깨미역국	사골떡국	어묵숙갓국	돈육김치찌개	시래기된장국
저녁	숯불향간장불고기	삼치무조림	돈육땅콩강정	사태갈비양념찜	이면수구이	너비아니*파채무침
	청경채느타리나물	양배추베이컨볶음	새송이파프리카볶음	브로콜리감자샐러드	무느타리볶음	매콤감자조림
	상추쌈*쌈장	치커리오렌지유자청무침	유채나물	숙주당근나물	열무고추장무침	시금치나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 23	539 / 25	534 / 21	522 / 20	520 / 23	524 / 21
★ 위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						

2026년 6월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일
오전간식	참깨죽	모듬야채죽	단호박죽	흑임자죽	팥죽	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥1/2	쌀밥
점심	복어채미역국	등뼈감자탕	소고기탕국	장각삼계탕	두부잔치국수	장터쇠고기해장국
	콩나물물고기	동태무조림	오징어두부두루치기	새우동그랑땡전	치킨마늘허니강정	돈육모듬장조림
	고구마샐러드	탕평채	애호박볶음	새송이미나리초무침	숙주나물	사각어묵파프리카볶음
	얼갈이쌈장무침	참나물참외생채	취나물무침	무들깨나물	양념고추지	열무된장나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	539 / 25	527 / 21	542 / 27	526 / 24	537 / 23	538 / 26
오후간식	안흥찐빵&차	제철과일	고구마맛탕&차	프렌치토스트&차	두유&삶은계란	감자떡&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
저녁	김치수제비	유채된장국	콩가루배추국	초당순두부*양념장	근대된장국	계란부추국
	후랑크새송이볶음	닭갈비	함박폭찹	제육볶음	콩치시래기조림	유니짜장소스
	연근흑임자무침	가지양파볶음	막국수무침	감자간장조림	우채표고볶음	후르츠탕수육
	청경채나물	방풍나물	숙갓나물	시금치나물	오이양파무침	단무지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	522 / 20	518/21	542 / 27	527 / 21	542 / 20	539 / 25
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.						★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

진지향
마음과 정성을 담아

	월	화	수	목	금	토
	06월 29일	06월 30일				
오전간식	버섯죽	녹두죽				
점심	쌀밥	쌀밥				
	오이미역냉국	된장찌개				
	닭볶음탕	대패삼겹미나리볶음				
	들기름깻잎파스타	연근콩조림				
	치커리사과생채	숙갓두부무침				
	포기김치	포기김치				
열량/단백질 (kcal/g)	542 / 27	527 / 21				
오후간식	모닝빵&감자샐러드	제철과일				
저녁	쌀밥	쌀밥				
	호박된장찌개	북어탕국				
	이면수구이	우불당면볶음				
	브로콜리맛살볶음	콘샐러드				
	청경채느타리나물	유채고추장무침				
	포기김치	포기김치				
열량/단백질 (kcal/g)	522 / 20	518/21				
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						