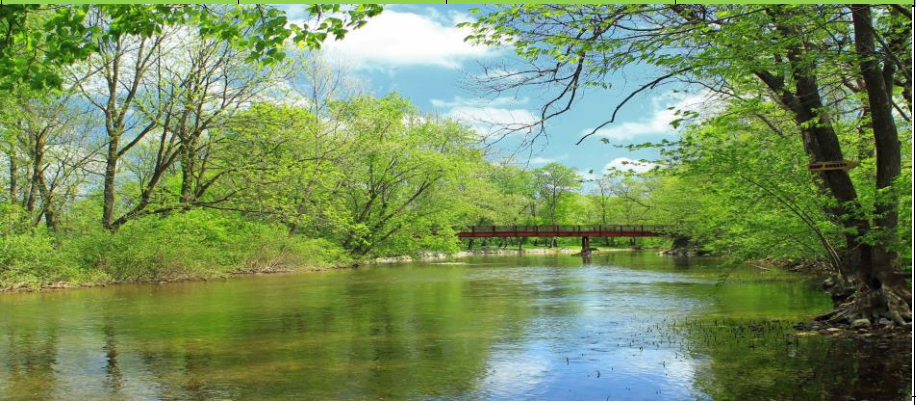


2026년 6월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	잡곡밥 계란유부파국 고등어무조림 멸치견과류볶음 미나리숙주나물 김치	잡곡밥 수제비국 계란찜 어묵마늘쫄볶음 양배추브로콜리 김치	잡곡밥 오이미역냉국 혼제오리김치볶음 양념오복지 시금치나물 김치	잡곡밥 돈육김치국 단호박카레 간장고추깻잎지 배추된장나물 김치	잡곡밥 동태탕 생선까스 소스 콩나물무침 가지나물 김치	잡곡밥 시래기국 오징어야채볶음 동그랑땡전 청경채나물 김치
저녁	잡곡밥 소고기무국 참치김치볶음 버섯무침 제철나물 김치	잡곡밥 닭개장 동그랑땡전 건파래무침 팻순겉절이 김치	잡곡밥 차돌된장국 떡갈비조림 고사리들깨나물 무생채 김치	잡곡밥 떡만두국 두부계란전 연근콩자반 애호박나물 김치	잡곡밥 돌깨토란국 스크램블에그 실곤약야채무침 열무나물 김치	잡곡밥 소고기미역국 목전지떡볶음 도라지볶음 미나리나물 김치
오전간식	녹두죽	홍합죽	단호박죽	검은깨죽	콩죽	소고기스프
오후간식	빵/요구르트	구운 계란	요플레	바나나	썬고구마	과일주스
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥 순두부국 명태엇장조림 감자볶음 해조오이무침 김치	잡곡밥 새우살미역국 피망소불고기 두부숙갓나물 जू키니양파볶음 김치	잡곡밥 복어콩나물국 닭간장조림 대멸치무조림 얼갈이나물 김치	잡곡밥 시래기국 짜장 된장깻잎지 무생채 김치	잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 상추쌈된장 도토리묵무침 김치	잡곡밥 콩나물김치국 갈치튀김 미역줄기볶음 열무나물 김치
저녁	잡곡밥 청국장 계란장조림 야채겉절이 무들깨나물 김치	잡곡밥 육개장 미트볼조림 옥수수콘샐러드 제철나물 김치	잡곡밥 감자호박양파국 김치해물전 오이양파무침 토란대나물 김치	잡곡밥 어묵탕 마파두부 청각된장소무침 숙주나물 김치	잡곡밥 팽이유부맑은국 아귀콩나물찜 묵이버섯나물 썬갓나물 김치	잡곡밥 돌깨미역국 참치야채볶음 땅콩조림 참나물 김치
오전간식	검은깨죽	녹두죽	콩죽	홍합죽	단호박죽	옥수수스프
오후간식	카스타드	부주전	구운 계란	초코파이	비피더스	썬고구마
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 고구마떡조림 청포묵상추무침 김치	잡곡밥 시래기국 해물까스소스 양념깻잎지 두부새우살나물 김치	잡곡밥 미역양파채냉국 명태콩나물찜 묵곤약햄조림 호박나물 김치	잡곡밥 김치어묵국 계란말이 오징어젓갈 콩나물무침 김치	잡곡밥 시래기국 카레 순두부양념장 양념무생채 김치	잡곡밥 복어국 고등어강정 오복지 새송이피망볶음 김치
저녁	잡곡밥 아귀탕 순대야채볶음 오이장아찌 취나물 김치	잡곡밥 순두부계란국 콩고기야채볶음 팻순나물 도라지소무침 김치	잡곡밥 꽃게탕 어묵떡볶이 단호박조림 얼갈이나물 김치	잡곡밥 감자호박국 떡갈비조림 멸치파리견과볶음 브로콜리양배추 김치	잡곡밥 냉콩나물국 매추리알장조림 해조샐러드 고사리나물 김치	잡곡밥 홍합무국 목전지수육 제철나물 상추부추겉절이 김치
오전간식	단호박죽	콩죽	녹두죽	흑임자죽	홍합죽	크림스프
오후간식	구운 계란	돈가스샐러드	팔빵	비피더스	초코파이	쌀과자/요구르트
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥 계란국 닭고구마떡볶음 비엔나맛살조림 숙주나물 김치	잡곡밥 순두부팽이된장국 짜장 단무지채무침 고구마순된장무침 김치	잡곡밥 콩나물육개장 임연수무조림 미역줄기볶음 제철나물 김치	잡곡밥 시래기국 계란 돈육 고추장 김가루 4색나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 매콤돼지갈비 유자청야채샐러드 가지나물 김치	잡곡밥 미역수제비국 오징어시금치무침 청각된장무침 제철나물 김치
저녁	잡곡밥 소고기무국 호박전 해파리냉채 제철나물 김치	잡곡밥 돈육김치국 탕수육 소스 도토리묵무침 팻순나물 김치	잡곡밥 감자호박국 만두찜양념장 어묵마늘쫄조림 오이겉절이 김치	잡곡밥 어묵무국 단호박조랭이 묵이버섯볶음 썬갓나물 김치	잡곡밥 팽이유부국 소고기마파두부 감자조림 애호박표고나물 김치	잡곡밥 소고기떡국 닭살야채볶음 실곤약소무침 치커리나물 김치
오전간식	검은깨죽	단호박죽	홍합죽	녹두죽	콩죽	옥수수스프
오후간식	요플레	부주전	구운 계란	바나나	초코파이	비피더스
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥 동태탕 오리혼제김치볶음 순두부양념장 고구마순나물 김치	잡곡밥 미역오이냉국 계란장조림 멸치마늘쫄볶음 제철나물 김치				
저녁	잡곡밥 청국장 동그랑땡전 대멸치무조림 청경채나물 김치	잡곡밥 시래기국 치킨너겟 소스 양념오복지 얼갈이나물 김치				
오전간식	녹두죽	돌깨죽				
오후간식	썬고구마	과일주스				