2026년 06월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	잡곡밥 장어탕 채소달걀찜 건파래볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 소고기숙주볶음 도라지무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 제육볶음 상추쌈&쌈장 명이나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 참나물유자청무침 양배추적채피클 배추김치	잡곡밥 다슬기맑은국 간장오리불고기 부추겉절이 무초절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 알감자조림 더덕무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	593.1	516.4	581.1	580.2	502.9	533.2
저녁	쌀밥 감자양파국 간장닭갈비 부들어묵볶음 부추무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 임연수엿장조림 고사리나물볶음 취나물고추장무침 배추김치	쌀밥 청경채맑은국 오징어두루치기 도토리묵&양념장 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩비지백탕 소고기채떡볶음 맛살겨자냉채 방풍나물초장무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 가지튀김&초간장 연근조림 시금치들깨무침 배추김치	쌀밥 연포탕 깻잎달걀말이 새송이버섯볶음 조미김구이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	533.4	491	528.5	581.8	569.5	507.3
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	수박 보리차	옥수수빵 망고쥬스	찐감자 두유	기정떡 수박	소보로빵 우유	바람떡 우엉차
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥 등뼈탕 방아잎전&초간장 꽈리고추멸치볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 돈육피망볶음&꽃빵 유부냉채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 북어미역국 닭봉구이 감자양념조림 시금치나물 배추김치	소고기가지덮밥 미소장국 느타리버섯볶음 마카로니콘샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥 매콤애호박국 두부스테이크&소스 감자채당근볶음 오이적채겉절이 배추김치	잡곡밥2/3 수제비국 오징어볶음 우엉채조림 쪽파콩가루무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	571.9	675.5	523.7	517.5	505.8	476.7
저녁	쌀밥 근대된장국 갈치무조림 고사리들깨나물 치커리무침 배추김치	쌀밥 무채맑은국 두부카레구이 건파래볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 냉도토리묵사발 꼬막살채소무침 단호박튀김 고추지무침 배추김치	쌀밥 맑은꽃게탕 새우살알배추볶음 명엽채간장조림 열무나물 배추김치	쌀밥 다시마무채국 꽁치김치조림 도라지나물볶음 파프리카참깨무침 깍두기	쌀밥 대파육개장 옥수수채소전 아몬드견과볶음 무말랭이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	524.7	489.5	551.7	534.8	502.2	643.7
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	찐고구마 둥글레차	경단 대추차	카스텔라 우유	찐달걀 식혜	꽈배기빵 우유	기정떡 작두콩차
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥 맑은김치국 바다장어소금구이 상추,깻잎쌈&쌈장 궁채장아찌 배추김치	새우대파볶음밥 달걀파국 군만두 무생채 양상추샐러드■&드레싱 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 소고기새송이볶음 감자곤약조림 더덕배무침 배추김치	잡곡밥 무채국 돈육파채불고기 죽순볶음 명이나물 배추김치	소고기콩나물밥■&양념장 김치국 미나리전 양념깻잎지 깍두기 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 깐풍두부강정 마늘종볶음 오이토마토무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	695.2	503.7	564.6	508	514.4	580.3
저녁	쌀밥 콩비지찌개 소고기장조림 꼬시래기초무침 콩나물냉채 배추김치	쌀밥 전복미역국 두부채소전 연근조림 시금치땅콩소스무침 배추김치	쌀밥 어묵국 오리훈제구이■&머스타드 단호박샐러드 부추겉절이 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 오징어초무침 두반장가지볶음 근대나물무침 배추김치	쌀밥 우렁된장찌개 고등어구이 팽이버섯채소볶음 호박잎&쌈장 배추김치	쌀밥 재첩국 돈육잡채 꽈리고추양념찜 상추유자청무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	469.1	563.1	535.1	585.2	505.4	511.9
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	간장떡볶이 생강차	완두앙금빵 우유	묵은지주먹밥 보리차	찐고구마 우유	무지개떡 오미자차	잼모닝빵 우유

2026년 06월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	해물짜장밥 팽이장국 탕수육&소스 참외노각무침 단무지 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육콩가루부추찜 브로콜리피망볶음 매실장아찌고추장무침 배추김치	잡곡밥1/2 유부우동 수제야채튀김 치커리겉절이 깍두기 요구르트	잡곡밥 맑은애호박국 낙지새우살볶음 김자반볶음 청경채나물 배추김치	참치열무비빔밥&양념장 미소장국 달걀후라이 콩나물무침 배추김치 오렌지주스	잡곡밥 청국장찌개 가자미조림 꽈리고추볶음 고춧잎무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	536.3	532.8	495.8	466.7	520.7	536.5
저녁	쌀밥 배추맑은국 닭살고구마조림 청포묵토마토무침 비름나물 배추김치	쌀밥 사골곰탕 두부양념조림 머위대나물 마늘종무침 배추김치	쌀밥 감자국 갈치구이 표고버섯볶음 미나리무침 배추김치	쌀밥 오리탕 옥수수치즈전 명엽채간장조림 파프리카배무침 배추김치	쌀밥 건새우미역국 돼지갈비찜 꽃맛살샐러드 방풍나물된장무침 배추김치	쌀밥 어묵국 너비아니구이 마카로니토마토소스볶음 참나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	503.4	544.5	449.7	608.4	609.8	543.3
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	쌀과자 둥글레차	꿀떡 대추차	밤식빵 우유	꼬치어묵 우엉차	고로케 두유	가래떡구이&조청 작두콩차
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥 사과오이냉국 콩나물돈육불고기 미니새송이조림 쑥갓무침 배추김치	잡곡밥 순대국 김치전 죽순채소볶음 부추겉절이 깍두기				
점심칼로리(Kcal)	504.7	523				
저녁	쌀밥 물만둣국 진미채볶음 알감자버터구이 꼬시래기초무침 배추김치	쌀밥 차돌된장찌개 삼치고사리조림 미역줄기볶음 시금치무침 배추김치				
저녁칼로리(Kcal)	556.8	531.3				
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽				
오후간식	단호박꿀찜 생강차	치즈케이크 두유				

* 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
* 원산지 표시 : 쌀, 보리 : 국내산, 쇠고기 : 한우,돼지고기:국내산, 닭고기 : 국내산, 고춧가루 : 국내산, 김치 : 국내산,중국산, 갈치:국내산,고등어:국내산, 조기:국내산, 조개류 : 국내산&수입산, 동태 : 러시아산

※ 출처 : 순천시어린이사회복지급식관리지원센터