

식단표 (한사랑)

2026년 06월

한사랑주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 된장국 짬뽕불고기 어묵아채볶음 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 꼬시래기무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 들깨토란국 소고기비빔밥 치커리아채무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육아채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치	잡곡밥 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 사골미역국 오징어아채볶음 콩자반 부추겉절이 김치
오후간식	카스타드/요구르트	후렌치파이/두유	송편/ 음료	쌀과자/주스	제철 과일	요플레
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 아채카레 얼갈이겉절이 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 숙갓나물 김치	잡곡밥 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채아채볶음 무말랭이무침 김치	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치
오후간식	떡/ 음료	바나나	밤만쥬/두유	제철과일	파배기	카스타드/요구르트
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치
오후간식	요플레	시니어 두유	고구마/음료	제철과일	롤케익/요구르트	바나나
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약아채무침 김치	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫄볶음 김치	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵아채무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치
오후간식	기정떡/음료	제철과일	카스타드/요구르트	감자/ 음료	요플레	시니어 두유
구분	월(06.29)	화(06.30)	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 주식회사 올바른 제공 식단표 ※ 오전 간식 :10:10 (비피더스/ 요구르트) ※ 오후 간식 : 14:00입니다.			
점심 식단	잡곡밥 배추샤브국 돈민짜파리조림 무생채 도시락김 김치	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치				
오후간식	제철과일	밤만쥬/ 두유				