

# 식단표

2026년 06월

영광노인복지센터

| 구분       |                                                                    | 월(06.01)                                                       | 화(06.02)                                                       | 수(06.03)                                                           | 목(06.04)                                                         | 금(06.05)                                                            | 토(06.06)                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                    | 수수밥<br>시래기된장국<br>안동찜닭<br>도토리묵새싹무침<br>숙갓두부무침<br>김치<br>(703kcal) | 차조밥<br>부대찌개<br>카레소스<br>새우살부추전<br>매운콩나물무침<br>김치<br>(729kcal)    | 흑미밥<br>쇠고기미역국<br>쭈꾸미야채볶음<br>파리고추메추리알조림<br>상추겉절이<br>김치<br>(694kcal) | 기장밥<br>시금치된장국<br>쇠고기버섯불고기<br>상추쌈&쌈장<br>궁채들깨볶음<br>김치<br>(668kcal) | 보리밥<br>청국장찌개<br>코다리무조림<br>어묵잡채<br>열무순나물<br>김치<br>(658kcal)          | 잡곡밥<br>콩나물김치국<br>돈장조림<br>사각어묵볶음<br>숙주미나리무침<br>김치<br>(646kcal)        |
| 구분       | 일(06.07)                                                           | 월(06.08)                                                       | 화(06.09)                                                       | 수(06.10)                                                           | 목(06.11)                                                         | 금(06.12)                                                            | 토(06.13)                                                             |
| 점심<br>식단 | 쌀밥<br>라면<br>단무지무침<br>김치<br>(999kcal)                               | 차조밥<br>근대된장국<br>닭무조림<br>호박전<br>콩나물무침<br>김치<br>(789kcal)        | 흑미밥<br>버섯들깨탕<br>순대야채볶음<br>오징어무조림<br>고사리나물<br>김치<br>(617kcal)   | 귀리밥<br>육개장<br>고등어구이<br>느타리버섯볶음<br>열무나물무침<br>김치<br>(679kcal)        | 기장밥<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>상추쌈&쌈장<br>부추겉절이<br>김치<br>(665kcal)      | 보리밥<br>잡곡밥<br>북어국<br>계란말이<br>꼬막살미나리무침<br>취나물된장무침<br>김치<br>(627kcal) | 수수밥<br>잡곡밥<br>건새우미역국<br>돈육김치볶음<br>온두부&양념장<br>숙주나물<br>김치<br>(619kcal) |
| 구분       | 일(06.14)                                                           | 월(06.15)                                                       | 화(06.16)                                                       | 수(06.17)                                                           | 목(06.18)                                                         | 금(06.19)                                                            | 토(06.20)                                                             |
| 점심<br>식단 | 쌀밥<br>어묵김치국<br>돈까스&소스<br>호박새우젓볶음<br>시금치나물<br>김치<br>(813kcal)       | 보리밥<br>얼갈이된장국<br>탕수육&소스<br>참치두부조림<br>궁채들깨볶음<br>김치<br>(679kcal) | 차조밥<br>만두국<br>갈치구이<br>감자당근조림<br>고춧잎나물<br>김치<br>(607kcal)       | 흑미밥<br>어묵무국<br>돈육마파가지<br>느타리버섯볶음<br>콩나물무침<br>김치<br>(688kcal)       | 기장밥<br>시래기된장국<br>오리주물럭<br>상추쌈&쌈장<br>열무순나물<br>김치<br>(765kcal)     | 잡곡밥<br>홍합살미역국<br>잡채<br>돈육메추리알조림<br>숙주미나리무침<br>김치<br>(728kcal)       | 귀리밥<br>쇠고기무국<br>미트볼케첩조림<br>마늘쫀건새우볶음<br>머위대들깨볶음<br>김치<br>(631kcal)    |
| 구분       | 일(06.21)                                                           | 월(06.22)                                                       | 화(06.23)                                                       | 수(06.24)                                                           | 목(06.25)                                                         | 금(06.26)                                                            | 토(06.27)                                                             |
| 점심<br>식단 | 수수밥<br>바지락순두부찌개<br>치킨너겟&소스<br>가지굴소스볶음<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>(631kcal) | 수수밥<br>시금치된장국<br>닭야채볶음<br>청포묵김가루무침<br>깻잎순나물<br>김치<br>(813kcal) | 차조밥<br>건새우미역국<br>쭈삼불고기<br>새송이곤약조림<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>(679kcal) | 흑미밥<br>동태매운탕<br>돈장조림<br>꼬막전<br>동글이오이무침<br>김치<br>(607kcal)          | 기장밥<br>시래기된장국<br>돈육불고기<br>상추쌈&쌈장<br>매운콩나물무침<br>김치<br>(688kcal)   | 보리밥<br>북어국<br>마파두부<br>코다리양념찜<br>머위대들깨나물<br>김치<br>(765kcal)          | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>훈제오리볶음<br>감자당근조림<br>숙갓두부무침<br>김치<br>(728kcal)       |
| 구분       | 일(06.28)                                                           | 월(06.29)                                                       | 화(06.30)                                                       |                                                                    |                                                                  |                                                                     |                                                                      |
| 점심<br>식단 | 수수밥<br>바지락순두부찌개<br>치킨너겟&소스<br>가지굴소스볶음<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>(631kcal) | 수수밥<br>얼갈이된장국<br>닭무조림<br>호박새우젓볶음<br>머위대들깨볶음<br>김치<br>(657kcal) | 차조밥<br>부대찌개<br>카레소스<br>사각어묵볶음<br>단무지무침<br>김치<br>(699kcal)      |                                                                    |                                                                  |                                                                     |                                                                      |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국내산- 돼지고기

국내산- 닭고기

국내산- 오리고기

국내산- 고등어

모로코산- 갈치

호주산- 쇠고기

배추김치(국내산-배추, 중국산-고추가루)