

식단표

2026년 06월

봉곡사랑채주간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		잡곡밥 시금치된장국 소고기숙주볶음 취나물무침 오이나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 순살감자탕 동그랑땡전 도토리묵무침 양파절임 깍두기(무절임) (647kcal)	잡곡밥 무채국 닭가슴살굴소스 볶음 연근조림 열무나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 브로콜리나물 콘샐러드 배추김치 (553kcal)	흑임자콩국수 잡곡밥(소) 왕만두&양념장 고구마범벅 배추김치 (766kcal)	잡곡밥 수제비국 콩치무조림 가지찜 참나물겉절이 배추김치 (470kcal)
저녁 식단		백미밥 순두부국 돼지고기두루치 기 청경채나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (547kcal)	백미밥 황태무국 소고기찜쌀구이 더덕양념무침 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	백미밥 김치찌개 고등어양념구이 건파래자반 방풍나물 깍두기(무절임) (670kcal)	백미밥 설렁탕 두부조림 어묵양파볶음 깻잎순나물 배추김치 (734kcal)	백미밥 들깨미역국 안동찜닭 오이무침 숙주나물 배추김치 (509kcal)	백미밥 열무된장국 돈육쪽찜 우영채피망볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (523kcal)
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		잡곡밥 돼지국밥 육전 마늘쫀쫀 부추겉절이 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 감자양파국 가지미조림 게살양파볶음 열무나물 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 비지찌개 소불고기 고사리들깨나물 김구이 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 미역국 대패삼겹채소쫀 & 참외쌈장 느타리버섯볶음 머위대나물 배추김치 (618kcal)	짜장라이스 콩나물국 찜만두 단무지무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 부대찌개 오징어숙회무침 단호박샐러드 시금치무침 배추김치 (533kcal)
저녁 식단		백미밥 순두부국 모듬해물찜 감자조림 오이생채 배추김치 (512kcal)	백미밥 육개장 두부강정 죽순채간장볶음 근대나물 배추김치 (547kcal)	백미밥 미소장국 함박스테이크 삼색냉채 애호박나물 배추김치 (615kcal)	백미밥 닭곰탕 칠리새우피망볶 음 고구마조림 무나물 배추김치 (560kcal)	백미밥 아욱국 닭살양송이볶음 미역줄기볶음 도토리묵무침 배추김치 (497kcal)	백미밥 황태국 돈육간장볶음 배추된장무침 치커리겉절이 깍두기(무절임) (520kcal)
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 간장찜닭 고사리나물 마카로니샐러드 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 참치깻잎전 실곤약채소무침 청경채나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈사태찜 가지나물 부추양파무침 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 들깨국 고등어김치찜 근대나물 올방개묵무침 깍두기(무절임) (579kcal)	잡곡밥 오징어무국 두부부침&양념장 감자조림 브로콜리숙회 배추김치 (529kcal)	칼국수 잡곡밥(소) 메밀전병 참나물생채 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 알탕 닭안심마늘구이 팽이버섯나물 취나물무침 열무김치 (517kcal)
저녁 식단	백미밥 시래기된장국 삼치구이 베이컨양배추볶음 깻잎나물무침 배추김치 (629kcal)	백미밥 어묵국 훈제오리양파볶음 호박잎나물 김구이 배추김치 (540kcal)	백미밥 동태탕 두부동그랑땡 느타리버섯볶음 더덕무침 배추김치 (603kcal)	백미밥 감자국 돈육채소볶음 우영채조림 열무나물 배추김치 (559kcal)	백미밥 만두국 닭갈비 도라지볶음 배추나물 깍두기(무절임) (573kcal)	백미밥 근대된장국 코다리엿장조림 가지찜 돌나물&초고추장 배추김치 (630kcal)	백미밥 뼈없는해장국 두부조림 청경채나물 무생채 배추김치 (566kcal)
오전 간식	베지밀	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		잡곡밥 유부국 돈까스&소스 푸실리샐러드 단무지무침 배추김치 (742kcal)	잡곡밥 시금치된장국 파프리카순살닭 볶음 어묵조림 참나물겉절이 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 꽃게탕 소고기곤약조림 두부두루치기 애호박볶음 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 뼈없는해장국 채소달걀찜 들기름막국수 깻잎나물 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 미역국 오리주물럭 숙주당근나물 모듬쌈&쌈장 깍두기(무절임) (472kcal)	잡곡밥 수제비국 고등어시래기지 짐 죽순채볶음 비트양파초절임 배추김치 (575kcal)
저녁 식단		백미밥 오이냉국 안동찜닭 맛살볶음 양배추절임 배추김치 (641kcal)	백미밥 콩나물국 삼치구이 브로콜리초무침 느타리버섯나물 배추김치 (488kcal)	백미밥 아욱국 닭불고기 알감자버터구이 파채무침 배추김치 (589kcal)	백미밥 도토리묵국 소고기잡채 부추전 아삭이고추된장 무침 배추김치 (628kcal)	백미밥 어묵국 돼지갈비찜 고구마줄기볶음 비름나물 깍두기(무절임) (567kcal)	백미밥 부대찌개 삼색달걀말이 시금치나물 건파래자반 배추김치 (569kcal)
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 비지찌개 돼지목살볶음 고사리나물 모듬쌈&쌈장 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 달걀국 해물찜 단호박조림 청경채나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 열무된장국 훈제오리채소볶음 두부양념조림 부추나물 배추김치 (594kcal)				
저녁 식단	백미밥 물만두국 새우살볶음 들기름두부구이 가지양파볶음 배추김치 (618kcal)	백미밥 근대된장국 소고기채소구이 우영조림 오이무침 배추김치 (586kcal)	백미밥 미역국 코다리조림 탕평채 참나물무침 배추김치 (520kcal)				
오전 간식	베지밀	수제요거트	수제요거트				

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

※ 원산지 표시 : -국산 : 쌀, 돈육, 계육, 오리, 김치(배추, 고춧가루)
고등어, 오징어

-호주산 : 쇠고기

-모로코 : 갈치

-러시아 : 명태

-중국산 : 조기, 꽃게, 낙지

-외국산(미국, 캐나다, 호주) : 두부, 비지

-미국산 : 베이컨

※ 주식회사올바른 제공 식단표