

식단표

2026년 06월

골드효마실주간보호전문센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		현미찰쌀밥 순두부맑은탕 스크램블에그 고사리나물 오이생채 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 캔콩치무조림 근대나물무침 땅콩조림 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 소시지볶음 감자채볶음 오이지무침 배추김치 (647kcal)	현미찰쌀밥 황태콩나물국 야채계란찜 해초무침 새우젓무침 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 오징어젓갈 숙주미나리무침 돌자반김 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥 얼갈이된장국 돈장조림 가지야채볶음 부추겉절이 배추김치 (683kcal)
점심 식단		차조밥 미역냉국 동그랑땡전 콩나물겨자무침 표고버섯볶음 배추김치 (868kcal)	현미찰쌀밥 도토리묵국 훈제오리아채무 침 취나물무침 진미채볶음 배추김치 (881kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 메밀국수 코다리무조림 돈민짜야채볶음 시금치나물 배추김치 요구르트 (879kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 돈불고기 파리고추멸치볶 음 열무무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 돈수육 상추쌈 치커리겉절이 배추김치 (899kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 닭카레볶음 돌나물무침 숙주나물무침 배추김치 (900kcal)
저녁 식단		현미찰쌀밥 콩나물국 쇠고기떡볶음 호박나물 콘샐러드 배추김치 (782kcal)	현미찰쌀밥 버섯들깨탕 두부조림 오이볶음 명태겉절이볶음 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 너비아니구이 오이된장무침 양배추겉절이 배추김치 (757kcal)	현미찰쌀밥 호박찌개 고등어구이 실곤약야채무침 무나물무침 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 감자들깨국 돈채야채볶음 도토리묵양념장 오이생채 배추김치 (773kcal)	현미찰쌀밥 만둣국 캔콩치무조림 새송이버섯볶음 도라지채무침 배추김치 (790kcal)
오후 간식		수박	씨리얼	오렌지	찐고구마	빵	바나나
당뇨 식		보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	현미찰쌀밥 배추무국 캔 콩치무조림 콩나물무침 고구마사라다 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 매추리알조림 애 호박버섯볶음 땅콩조림 배추김치 (699kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 참치무조림 고사리나물무침 상추겉절이 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭갈비 도라지오이생채 느타리버섯볶음 배추김치 (732kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 참치무조림 취나물무침 콘샐러드 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 떡갈비조림 도토리묵김무침 콩자반 배추김치 (731kcal)	현미찰쌀밥 유부맑은된장국 동그랑땡 가지볶음 양배추무침 배추김치 (700kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 갈비탕 오징어볶음 진미채볶음 부추겉절이 배추김치 (864kcal)	병아리콩밥 육개장 어묵야채볶음 골뱅이야채무침 마카로니샐러드 배추김치 (890kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 야채달걀찜 감자채볶음 숙주미나리무침 배추김치 (884kcal)	★특식5찬★ 시래기덮밥 도토리묵국 오리불고기 상추쌈 미역줄기볶음 배추김치 요구르트 (899kcal)	현미찰쌀밥 동태맑은탕 미트볼케찹조림 느타리버섯볶음 미나리무생채 배추김치 (870kcal)	차조밥 오이미역냉국 소불고기 상추쌈 치커리겉절이 배추김치 (893kcal)	현미찰쌀밥 달걀파국 탕수육 쪽파김무침 두부썩갓무침 배추김치 (881kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 배추된장국 한식잡채 동태전 오이지무침 배추김치 (732kcal)	현미찰쌀밥 김치콩나물국 미니돈가스 멸치파리고추볶음 해초무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 들깨버섯탕 코다리무조림 오이고추무침 연근조림 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 두부된장국 소고기숙주볶음 무생채 애 호박맛살볶음 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 옥수수스프 생선가스 우영채조림 청경채겉절이 배추김치 (771kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 오징어볶음 해초무침 고사리들깨볶음 배추김치 (726kcal)	현미찰쌀밥 애 호박된장국 돈육김치볶음 양파장아찌 고추부각튀김 배추김치 (765kcal)
오후 간식	망고	샤인머스켓	찐고구마	요플레	참외	크림빵	바나나
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	현미찰쌀밥 황태계란국 콩치캔무조림 배추된장무침 돌자반김 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 복어국 야채계란찜 고추장멸치볶음 연근조림 배추김치 (674kcal)	현미찰쌀밥 감자된장국 돈육매추리알장조림 미역줄기볶음 마늘장아찌 배추김치 (678kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭가슴살버섯볶음 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 만둣국 참치무조림 고추장아찌 브로콜리초무침 배추김치 (680kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 우민찌야채볶음 새우젓무침 돌자반김 배추김치 (694kcal)	현미찰쌀밥 어묵국 떡갈비조림 진미채볶음 고사리나물무침 배추김치 (680kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥1/2 잔치국수 우장조림 부추야채전 양파장아찌 배추김치 (850kcal)	현미찰쌀밥 조랭이미역국 제육볶음 새송이버섯볶음 무생채무침 배추김치 (884kcal)	팔밥 알곤탕 오징어야채볶음 매추리알장조림 시금치나물무침 배추김치 (870kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 자장면 탕수육 부추겉절이 콘샐러드 배추김치 파인애플 (904kcal)	현미찰쌀밥 육개장 마파두부 무나물무침 양배추피클 배추김치 (873kcal)	병아리콩밥 우뫼가사리콩국 돈수육 상추겉절이 미나리무생채 배추김치 (868kcal)	현미찰쌀밥 호박잎된장국 한식잡채 연두부양념장 취나물무침 배추김치 (870kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 콩나물국 스팸구이 새송이버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (804kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 순살찜닭 고구마사라다 취나물무침 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 김치국 미트볼케찹조림 도라지오이무침 툇두부무침 배추김치 (772kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 감자채볶음 애 호박버섯볶음 크래미겨자무침 배추김치 (725kcal)	현미찰쌀밥 동태탕 스크램블에그 데리야끼우동볶음 고구마줄기볶음 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 닭살카레볶음 돌나물무침 우영채조림 배추김치 (750kcal)	현미찰쌀밥 감자수제비탕 돈육춘장볶음 건새우견과류볶음 실곤약김무침 배추김치 (740kcal)
오후 간식	카스타드	토마토	찐감자	요플레	순대	빵	콘플레이크
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	현미찰쌀밥 들깨무채국 비엔나게찜볶음 우엉채조림 얼갈이나물 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 참치김치볶음 연근조림 시금치나물무침 배추김치 (667kcal)	현미찰쌀밥 두부김치국 매추리알장조림 숙주나물볶음 오징어젓갈 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 고등어무조림 호박나물무침 깻잎장아찌 배추김치 (712kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 새우젓무침 청경채겉절이 해초무침 배추김치 (695kcal)	현미찰쌀밥1/2 닭야채죽 오징어젓갈 우엉채조림 양파장아찌 배추김치 (713kcal)	현미찰쌀밥 황태계란국 감자채볶음 버섯야채볶음 땅콩조림 배추김치 (694kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥1/2 떡국 돈메란장조림 호박나물무침 양배추겉절이 배추김치 (845kcal)	현미찰쌀밥 달걀파국 닭갈비 호두멸치볶음 취나물무침 배추김치 (855kcal)	검은콩밥 오이미역냉국 돈육떡볶음 건새우마늘쫄볶음 오이고추된장무침 배추김치 (884kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 열무국수 우장조림 치커리상추무침 양파장아찌 배추김치 요구르트 (870kcal)	차조밥 배추된장국 카레라이스 치즈돈까스 오이피클 배추김치 (869kcal)	현미찰쌀밥 미역냉국 소불고기 한식잡채 부추겉절이 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 옥수수스프 가지튀김 양상추샐러드 콩나물무침 배추김치 (846kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥1/2 유부우동 순살치킨 숙주나물무침 돌자반김 배추김치 (820kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 돼지갈비찜 표고버섯볶음 오이지무침 배추김치 (814kcal)	현미찰쌀밥 감자수제비 너비아니볶음 골뱅이채소무침 미역줄기볶음 배추김치 (789kcal)	현미찰쌀밥 애호박된장국 닭볶음탕 진미채볶음 양파장아찌 배추김치 (779kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 제육볶음 고사리나물무침 오이무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 우거지해장국 참치야채조림 분홍소세지전 두부숙갓무침 포기김치 (847kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 야채계란찜 다시마튀각 오이나물 배추김치 (810kcal)
오후 간식	황도복숭아	샤인머스켓	떡볶이	찐고구마	요플레	바나나	참외
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	현미찰쌀밥 두부된장국 닭가슴살조림 멸치볶음 오이무침 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 김치국 제육볶음 돌나물무침 땅콩조림 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 콩나물무채국 콩치시래기조림 취나물무침 새우젓무침 배추김치 (791kcal)				
점심 식단	현미찰쌀밥 호박된장국 돈수육 상추쌈 옥수수샐러드 배추김치 (803kcal)	현미찰쌀밥 미소된장국 가자미구이 오이고추된장무침 새송이버섯볶음 배추김치 (766kcal)	검은콩밥 콩나물냉국 훈제오리무침 가지야채볶음 참나물무침 배추김치 (829kcal)				
저녁 식단	현미찰쌀밥 설렁탕 미트볼조림 청경채무침 숙주나물무침 배추김치 (793kcal)	현미찰쌀밥 물만두국 두부양념조림 어묵야채볶음 미나리무침 배추김치 (762kcal)	현미찰쌀밥 얼갈이된장국 떡갈비조림 연두부양념장 치커리겉절이 배추김치 (741kcal)				
오후 간식	꿀호떡	찐고구마	샤인머스켓				
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥				

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