

유하우스 2026년 6월 식단표

작성:영양사 김영혜



1주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
조식	버섯야채죽 멸치조림/물김치	그린샐러드 오트밀죽/김치	황태콩나물죽 우영조림/물김치	서리태공죽 장조림/물김치	전복죽 멸치조림/물김치	소고기야채죽 구운김/물김치
중식	현미밥 청국장 소고기청경채볶음 황태채무침 머위얹짬/쌈장 깍두기	서리태공밥 맑은탕국 오징어대파볶음 굴소스가지볶음 숙주나물무침 배추김치	찰보리밥 꽃게탕 훈제오리야채볶음 사각어묵볶음 오이소박이무침 깍두기	수수밥 감자송이국 고등어김치조림 계란찜 야채스틱/쌈장 깍두기	찰보리밥 콩나물국 고추장불고기 우영채조림 아삭이고추무침 파래김무침 깍두기	현미밥 계란부추국 모듬해물볶음 콩고기볶음 청경채무침 배추김치
간식	그릭요거트/견과류/차	수박/동굴레차	숙바람떡/보리차	토마토/참외/보리차	케이크/연잎차	계란/토마토/차
석식	완두콩밥 다슬기국 코다리무조림 감자볶음 치커리토마토샐러드 배추김치	기장밥 애호박된장국 닭다리살볶음 서리태공조림 청경채무침 깍두기		현미밥 무채국 소고기버섯볶음 멸치조림 양배추무침 깍두기	수수밥 모듬어묵탕 방어양념조림 애호박볶음 토마토무침 배추김치	
2주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
조식	두부야채죽 파래김무침/물김치	메주공죽 장조림/물김치	참치야채죽 우영조림/물김치	닭가슴살야채죽 콩조림/물김치	단호박죽 구운계란/물김치	새우야채죽 콩조림/물김치
중식	찰보리밥 무채국 돼지목살김치볶음 병아리콩조림 숙주나물무침 깍두기	기장밥 건새우아욱국 궁중불고기 돈나물무침 상추/쌈장 깍두기	병아리콩밥 소고기육개장 가지탕수/소스 메추리알조림 미역초무침 배추김치	현미밥 꽃게탕 함박스테이크 통마늘조림 해파리냉채 깍두기	산채비빔밥 청국장 소고기고추장볶음 구운김 토마토샐러드 배추김치	찰보리밥 무채국 춘천달걀비 미역줄기볶음 아삭이고추무침 깍두기
간식	찐감자/동굴레차	토마토/우영차	우윳가사리공국	요거트과일샐러드	수박/대추차	저당호밀빵/유산균음료
석식	수수밥 소고기국 새우애호박볶음 고사리무침 아삭이고추무침 배추김치	현미밥 홍합무국 계란말이 잔멸치볶음 양상추샐러드 배추김치	찰보리밥 황태미역국 훈제오리야채볶음 우영채조림 열무무침 깍두기	기장밥 황태콩나물국 갈치무조림 사각어묵조림 청경채무침 배추김치	수수밥 닭곰탕 마파두부 표고버섯볶음 오이소박이무침 깍두기	
3주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
조식	닭가슴살야채죽 파래김무침/물김치	녹두죽 장조림/물김치	오트밀계란죽 우영조림/물김치	버섯야채죽 콩조림/물김치	소고기미역죽 구운김/물김치	참치야채죽 우영조림/물김치
중식	기장밥 소고기무국 꼬막무침 납작만두 양배추무침 배추김치	찰보리밥 콩나물국 돈까스/소스 파리고추찜 토마토샐러드 깍두기	서리태공밥 애호박감자국 삼치구이 콩고기볶음 야채스틱/쌈장 배추김치	기장밥 황태미역국 니쿠자카 (일본식소고기볶음) 모듬채소장아찌 브로콜리/초장 깍두기	현미밥 떡국 새우청경채볶음 메추리알장조림 파래김무침 아삭이고추무침 배추김치	찰보리밥 아욱된장국 닭다리살볶음 애호박볶음 도라지초무침 깍두기
간식	구운계란/토마토/차	요거트파르페/보리차	모시송편/옥수수차	찐만두/동굴레차	초당옥수수/동굴레차	요거트/견과류/차
석식	현미밥 모듬어묵탕 훈제오리볶음 잔멸치볶음 상추/쌈장 깍두기	수수밥 감자수제비국 코다리무조림 느타리버섯볶음 비름나물무침 배추김치	기장밥 무채국 고추장불고기 연근조림 청경채무침 깍두기	찰보리밥 단배추된장국 가자미구이 굴소스가지볶음 돈나물무침 배추김치	수수밥 동태국 뿌리채소짜장 사각어묵조림 오이무침 깍두기	

유하우스 2026년6월 식단표

작성:영양사 김영혜



4주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
조식	애호박감자죽 장조림/ 물김치	닭가슴살샐러드 누룽지탕/ 김치	황태콩나물죽 장조림/ 물김치	소고기야채죽 구운김/ 물김치	두부야채죽 메추리알조림/ 물김치	닭가슴살야채죽 파래김무침/ 물김치
중식	녹두밥 홍합우국 안동찜닭 당근라페 고사리무침 깍두기	찰보리밥 청국장 고등어카레구이 도라지볶음 토마토마리네이드 배추김치	기장밥 전복미역국 돼지목살마늘구이 한식잡채 상추/ 쌈장 깍두기	수수밥 버섯들깨탕 쭈꾸미볶음 두부계란찜 숙주나물무침 배추김치	현미밥 다슬기국 소고기청경채볶음 통마늘조림 잔멸치조림 아삭이고추무침 깍두기	찰보리밥 감자옹심이국 갈치무조림 콩고기야채볶음 양배추무침 배추김치
간식	자두/ 보리차	찐감자/ 오미자차	생선다과/ 케모마일차	그릭요거트/ 견과류/ 차	과일카나페/ 보리차	구운계란/ 토마토/ 차
석식	현미밥 미소된장국 반건조장어조림 락교(돼지파초절임) 청경채무침 배추김치	수수밥 건새우아욱국 소고기야채찜 우엉조림 양배추무침 깍두기	기장밥 떡국 해물카레볶음 사각어묵조림 오이소박이무침 배추김치	찰보리밥 애호박감자국 닭다리살볶음 땅콩조림 양파부추무침 깍두기	기장밥 황태콩나물국 미역문어샐러드 무나물볶음 비름나물무침 배추김치	
5주	29(월)	30(화)				
조식	버섯야채죽 장조림/ 물김치	참치야채죽 우엉조림/ 물김치				
중식	서리태콩밥 도가니탕 홍게다리살계란볶음 파리고추찜 오이소박이무침 배추김치	기장밥 콩나물국 대패오리볶음 모듬채소된장무침 상추/ 쌈장 깍두기				
간식	요거트/ 블루베리	새우잔치국수				
석식	현미밥 모듬어묵탕 닭가슴살샐러드 잔멸치볶음 파래김무침 깍두기	수수밥 계란부추국 순살아귀찜 애호박볶음 숙주무침 배추김치				
	EUHAUS 유하우스 주간보호센터					

*원산지: 쌀(국내산), 잡곡(국내산, 수입산), 콩류(국내산, 수입산), 김치(국내산), 고추가루(국내산), 양념류(국내산, 수입산), 소고기(한우, 수입산) 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 수산물(국내산, 수입산), 야채(국내산, 수입산), 과일(국내산, 수입산)