

식단표

2026년 06월

분도실버케어주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 버섯국 마파두부 연근채소조림 비트무피클 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 잡채어묵볶음 고사리나물 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 해물완자조림 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 제철나물 파래자반 배추김치 (614kcal)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 사골우거지국 훈제오리아채볶음 잡채 제철나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/참치죽 콩나물국 오징어고추장볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 민짜버터메란조림 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/팔죽 미역국 소불고기 야채비빔만두 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/깨죽 순살해장국 훈제오리아채볶음 수제연근튀김 수제물김치 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 돈불고기 야채계란찜 양배추찜*쌈장 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/땅콩죽 어묵국 김치제육 오징어까스 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/소고기야채 죽 순두부국 데미소스함박 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/당근죽 백육개장 두부구이고추볶음 제철나물 양파장아찌 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 고등어구이 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 짜장 코다리간장강정 무생채 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/시금치죽 해물계란국 순대야채볶음 취나물볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)
오후 간식	마들렌 두유	사과	옥수수술빵 배주스	증편 당근주스	단팥호빵 둥글레차	수박
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 된장국 돈육무조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (600kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케찹볶음 연근채소조림 짬지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈채야채볶음 무나물 간장깻잎지 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 햄양배추볶음 제철나물 오징어젓게살무침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 부대찌개 돈불고기 고구마로케 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 사골우거지국 훈제오리아채볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/소고기죽 된장국 고등어간장조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 소고기무국 닭갈비 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 감자호박국 소불고기 오징어부추전 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 돈육표고조림 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 백육개장 삼치구이*된장마요 S 호박돈채볶음 오이고추무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/두부죽 유부국 김치제육 감자전 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 버섯국 하이라이스 깻잎주먹완자 단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 돈불고기 제철나물 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 경양식돈까스 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/미역죽 순두부국 훈제오리아채볶음 제철나물 실곤약야채무침 배추김치 (627kcal)
오후 간식	호두과자 토마토주스	참쌀유과 포도주스	바나나	치즈케익 보리차	밥풀과자 알로에주스	마들렌 오렌지주스

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 동그랑땡조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 어묵야채볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 멸치양배추볶음 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채 죽 콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 잔멸치고추볶음 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/당근죽 감자호박국 알곤이찜 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 순살해장국 훈제오리야채볶음 생선가스*소스 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/기장죽 된장국 버섯크림함박 도토리묵김치무침 제철나물(시금치) 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/시금치죽 닭곰탕 오징어간장볶음 수제표고강정 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/닭야채죽 김치콩나물국 돈육무조림 제철나물 양파장아찌 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 황태국 가자미구이 김치전 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/완두콩죽 백육개장 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/팔죽 유부국 순대야채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 카레 깻잎튀김 황도샐러드 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 고등어구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (618kcal)
오후 간식	카스텔라	옥수수술빵	증편	단팥호빵	사과	기정떡
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 유부국 스크램블에그 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케찜볶음 연근채소조림 오징어게살무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 어묵야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈육무조림 제철나물 고사리장아찌 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 미트볼케찜볶음 멸치고추조림 비트무피클 배추김치 (591kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/두부죽 사골우거지국 안동찜닭 두부고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/감자죽 소고기무국 돈불야채찜*소스 애호박전 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 훈제오리야채볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/미역죽 감자호박국 돈불고기 김치전 연근들깨무침 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 해물계란국 두부양념조림 호박돈채볶음 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/닭죽 순두부국 오징어고추장볶음 야채고로케 숙주나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 광릉식불고기 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 백육개장 짜장 순살아귀튀김 무생채 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 야채계란말이 마늘쫀민씨볶음 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부국 조기구이 베이컨볶음우동 무생채 배추김치 (618kcal)
오후 간식	참쌀유과 사과쥬스	바나나	미니땅콩샌드 식혜	참쌀모나카 두유	오렌지	호두과자 배쥬스

구분	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	잡곡밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 머스타드치킨너겟 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (591kcal)				
점심 식단	잡곡밥/깨죽 미역국 김치제육 표고민짜볶음 제철나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 훈제오리아채볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/기장죽 황태국 하이라이스 코다리간장강정 단무지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/시금치죽 콩나물국 경양식돈까스 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (614kcal)				
오후 간식	배	치즈케익 동굴레차				

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