식단표

2026년 06월

파티마주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 된장국 짬뽕불고기 어묵야채볶음 도시락김 김치 소고기야채죽 (623kcal)	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 꼬시래기무침 청경채겉절이 김치 소라야채죽 (617kcal)	잡곡밥 들깨토란국 참치비빔밥+고추장소스 치커리야채무침 무생채 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치 흑임자죽 (664kcal)	잡곡밥 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치 새우야채죽 (638kcal)	잡곡밥 사골미역국 오징어야채볶음 콩자반 부추겉절이 김치 버섯야채죽 (640kcal)
저녁 식단	기장밥 비지찌개 베이컨그린빈볶음 수제장아찌 실곤약야채무침 김치 새우야채죽 (685kcal)	기장밥 건새우무국 계란후라이조림 굴소스양배추볶음 열무나물 김치 버섯야채죽 (627kcal)	기장밥 감자호박국 콩나물불고기 새송이조림 유채나물 김치 호박죽 (655kcal)	기장밥 계란국 마파두부 비름나물 짜사이무침 김치 소고기야채죽 (671kcal)	기장밥 청국장 궁중떡볶이 꽈리감자조림 오이무침 김치 소라야채죽 (688kcal)	기장밥 고추장찌개 돈육가지볶음 아삭이무침 돌나물무침 김치 닭야채죽 (659kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 야채카레 얼갈이겉절이 마늘쫑무침 김치 소고기야채죽 (668kcal)	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 소라야채죽 (672kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 쑥갓나물 김치 깨죽 (631kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채야채볶음 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치 버섯야채죽 (661kcal)
저녁 식단	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치 새우야채죽 (624kcal)	기장밥 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 김치 버섯야채죽 (708kcal)	기장밥 콩가루배추국 파인애플떡갈비조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우엉채조림 해초샐러드 김치 소고기야채죽 (659kcal)	기장밥 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 어묵국 돈까스조림 통마늘그린빈볶음 치커리무침 김치 닭야채죽 (698kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치 닭야채죽 (616kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치 깨죽 (633kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (728kcal)	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치 흑임자죽 (653kcal)	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (651kcal)
저녁 식단	기장밥 콩나물국 참치야채볶음 치커리무침 꽈리곤약조림 김치 새우야채죽 (640kcal)	기장밥 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (712kcal)	기장밥 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치 호박죽 (702kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 김치 소고기야채죽 (684kcal)	기장밥 닭곰탕 오징어초무침 연근조림 동부묵야채무침 김치 소라야채죽 (664kcal)	기장밥 황태무국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치 닭야채죽 (687kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (642kcal)	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 김치 소라야채죽 (664kcal)	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치 깨죽 (735kcal)	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫑볶음 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치 버섯야채죽 (648kcal)
저녁 식단	기장밥 북어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 얼갈이나물 김치 버섯야채죽 (721kcal)	기장밥 된장국 소고기야채볶음 숙주장아찌 치커리무침 김치 호박죽 (695kcal)	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치 소고기야채죽 (640kcal)	기장밥 안매운감자탕 비엔나야채볶음 쑥갓나물 병아리콩조림 김치 소라야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근라페 시래기지짐 김치 닭야채죽 (725kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 배추샤브국 돈민찌꽈리조림 무생채 도시락김 김치 소고기야채죽 (661kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치 소라야채죽 (675kcal)				
저녁 식단	기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (704kcal)	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (691kcal)				
오전 간식	요플레	요플레				

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

※ 원산지 표시 : 국내산