

식단표

2026년 06월

다사랑복지센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		북어포장국 두부계란구이 김양념무침 제철나물 배추김치	호박새우젓국 메란조림 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	들기름무채국 계란야채볶음 알감자조림 제철나물 배추김치	야채계란국 연두부&양념 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	콩나물국 스크램블에그 무채들깨볶음 제철나물 배추김치	바지락장국 소고기민짜볶음 청포묵양념 제철나물 배추김치
점심 식단		단배추된장국 돈야채볶음 양파오이생채 제철나물 배추김치	맑은장국 돈카레소스 표고버섯볶음 단무지 배추김치	육개장 마파두부 브로콜리볶음 제철나물 배추김치	소고기미역국 불고기 잡채 삼색나물 배추김치	소고기미역국 불고기 잡채 삼색나물 배추김치	장어국 골뱅이도라지초 무침 콩조림 제철나물 배추김치
저녁 식단		동태국 우육강된장 비엔나피망볶음 제철나물 배추김치	순두부얼큰탕 돈버섯장조림 호박당근볶음 제철나물 배추김치	계란파국 해물완자전 야채샐러드 제철나물 배추김치	건새우근대국 견과류멸치볶음 깻잎지 제철나물 배추김치	건표고무국 멸치두부양파조 림 단호박 제철나물 배추김치	고사리들깨국 미트볼조림 모든생채겉절이 제철나물 배추김치
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단		김파래국 모든채계란볶음 청경채나물 제철나물 배추김치	북어포콩나물국 소고기야채볶음 오징어젓무무침 제철나물 배추김치	소고기탕국 해물굴소스볶음 기무이 제철나물 배추김치	유부무국 시금치계란볶음 숙갓두부무침 제철나물 배추김치	새우탕국 스크램블에그 강낭콩조림 제철나물 배추김치	고사리들깨국 돈민짜야채볶음 된장깻잎지 제철나물 배추김치
점심 식단		청국장찌개 돈버섯장조림 양배추당근볶음 제철나물 배추김치	오징어국 닭볶음탕 도토리묵양념 제철나물 배추김치	곰탕 비엔나파리고추 볶음 오이부추생채 제철나물 배추김치	조개살무국 돈불고기 잎상추쌈&쌈장 제철나물 배추김치	콩나물국 생선무조림 브로콜리두부무 침 제철나물 배추김치	순두부찌개 돈까스&소스 야채샐러드 제철나물 배추김치
저녁 식단		짬뽕국 두부계란전 고시래기무침 제철나물 배추김치	청국장찌개 연근흑임자조림 미역줄기볶음 제철나물 배추김치	아욱국 해물굴소스볶음 옥수수콘샐러드 제철나물 배추김치	배추된장국 옛날소시지전 노각생채 제철나물 배추김치	계란파국 돈짜장소스 단무지 제철나물 배추김치	표고미역국 두부멸치조림 가지양파볶음 제철나물 배추김치
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단		들깨시락국 계란찜 양배추당근채볶 음 제철나물 배추김치	계란국 마파두부 들깨무채볶음 제철나물 배추김치	두부탕국 논고동가리장 양념깻잎지 제철나물 배추김치	황태국 돈육장조림 숙주당근채볶음 제철나물 배추김치	새우두부국 생선살계란구이 청경채볶음 제철나물 배추김치	김무국 스크램블에그 청포묵양념 제철나물 배추김치
점심 식단		감자호박국 돈김치볶음 온두부 제철나물 배추김치	아욱국 생선조림 양파부추생채 제철나물 배추김치	소고기무국 해물피망볶음 알배추나물 제철나물 배추김치	청국장찌개 고추장불고기 모듬쌈&쌈장 제철나물 배추김치	해물탕국 두부야채조림 버섯야채볶음 제철나물 배추김치	소고기육개장 크비엔나양파볶 음 양배추생채 제철나물 배추김치
저녁 식단		새우젓콩나물국 두부구이&양념장 고사리볶음 제철나물 배추김치	완자어묵탕 안동찜닭 마늘쫄볶음 제철나물 배추김치	북어국 돈야채볶음 곤약다시마조림 제철나물 배추김치	콩나물얼큰탕 탕수육 양상추샐러드 제철나물 배추김치	조개살무채국 해물김치전 다시마곤약조림 제철나물 배추김치	콩비지찌개 해물콩나물찜 고들빼기지 제철나물 배추김치

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단		순두부찌개 계란말이 오이볶음 제철나물 배추김치	두부탕국 우육강된장 죽순편볶음 제철나물 배추김치	어묵무국 부추프리타타 마늘쫄간장조림 제철나물 배추김치	황태국 돈육장조림 미역줄기볶음 제철나물 배추김치	해물탕국 계란찜 무채들깨볶음 제철나물 배추김치	순두부백탕 멸치건과류볶음 콩자반 제철나물 배추김치
점심 식단		장어국 곤약메란조림 오이양파무침 제철나물 배추김치	홍합살미역국 참치야채볶음 얼갈이된장양념 제철나물 배추김치	달걀장 동그랑땡전 부추겉절이 제철나물 배추김치	두부된장국 돈불고기 모듬쌈&쌈장 제철나물 배추김치	단배추된장국 해물굴소스볶음 도라지볶음 제철나물 배추김치	해물탕국 비빔밥 삼색나물 약고추장 배추김치
저녁 식단		콩가루배추국 명엽채무침 가지양파볶음 제철나물 배추김치	감자호박익국 갈비산적구이 해초무침 제철나물 배추김치	시락국 만두탕수 다시마어묵조림 제철나물 배추김치	조개살미소된장 국 돈육장조림 고들빼기지 제철나물 배추김치	황태국 소고기야채볶음 시금치나물무침 제철나물 배추김치	된장찌개 생선포계란구이 건미역양파초무 침 제철나물 배추김치
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단		버섯장국 스크럼블엑 양념가갯잎지 제철나물 배추김치	근대된장국 두부계란구이 맛김 숙배추나물무침 배추김치				
점심 식단		시락국 닭볶음탕 표고들깨볶음 열무나물무침 배추김치	육개장 오징어야채볶음 브로컬리두부무 침 제철나물 배추김치				
저녁 식단		두부탕국 동그랑땡전 모자반초무침 제철나물 배추김치	건홍합탕 갈비산적구이 도토리묵야채무 침 제철나물 배추김치				

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

※ 원산지 표시 : 쌀, 찹쌀-국내산/수입산, 배추김치-국내산/수입산, 고추가루-국내산/수입산,

계육-국내산/수입산, 돈육-국내산/미국산, 우정육-미국산/호주산, 두부-중국산

아귀-중국산, 가자미-미국산, 코다리-러시아산, 고등어-국내산/원양산, 동태-러시아산,

새우살-중국산, 미꾸라지-중국산, 조갯살-중국산, 장어-중국산, 꽃게-중국, 오징어-페루, 적어-포르투갈

※ 모든 식단은 저염식으로 제공됩니다

급식위탁 : SJ FOOD(주) (전화:055-853-1061/ 주소 : 경남 사천시 축동면 인절미고갯길 72)