

식단표

2026년 06월

거창인애노인통합지원센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		잡곡밥 아욱국 쇠고기마늘쫀볶음 숙갓두부무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 김치두부국 닭도리탕 어묵조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 가자미조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자국 적어구이 비엔나피망볶음 취나물무침 배추김치	잔치국수 야채춘권 제철과일 깍두기	잡곡밥 해물탕 닭다리살주물럭 견과류멸치볶음 열무된장나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 옹심이만두국 메추리알새송이 조림 브로콜리숙회 명엽채조림 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육불고기 호박나물 콩자반 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 해물파전 양파볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 우동국 미니돈가스*케찹 콘샐러드 토마토치커리샐 러드 배추김치	잡곡밥 다슬기국 돈육불고기 진미채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 물만두*양념장 애호박전 양파장아찌 배추김치
오전 간식		야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식		카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		잡곡밥 아욱국 오징어떡볶음 보로콜리초무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 육개장 콩치김치조림 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈*쌈장 호박양파볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어조림 단호박범벅 시금치나물 배추김치	뿌리채소영양밥 미소장국 찐만두*양념장 깍두기	잡곡밥 알탕 햄감자볶음 과일샐러드 숙주나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 어묵국 오리훈제불고기 감자조림 양배추찜*양념장 배추김치	잡곡밥 순두부국 안동찜닭 팽이크래미볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 복어달걀국 비빔만두 느타리볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돈육불고기 파리고추찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육곤약조림 새송이버섯볶음 명엽채볶음 배추김치	잡곡밥 청국장 자반고등어구이 달걀찜 매실장아찌 배추김치
오전 간식		야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식		초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		잡곡밥 황태무국 미트볼조림 어묵볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 안동찜닭 팽이맛살볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 함박스테이크 오이양파생채 미나리나물 배추김치	잡곡밥 청국장 돼지갈비찜 도토리묵야채무 침 참나물무침 배추김치	짜장라이스 달걀실파국 오징어튀김 석박지무침	잡곡밥 조갯살미역국 돈육김치볶음 청포묵김무침 진미도라지생채 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 김치콩나물국 가자미조림 들깨머위대볶음 호박전 배추김치	잡곡밥 아귀탕 쇠고기장조림 가지나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 추어탕 햄달걀구이 파리고추찜 비름나물 배추김치	잡곡밥 청국장 안동찜닭 어묵볶음 야채쌈찜*양념장 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 너비아니아채볶 음 실곤약무침 오이소박이 배추김치	잡곡밥 메밀묵국 고등어구이 브로콜리맛살볶 음 배추된장나물 배추김치
오전 간식		야채 죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨 죽	두유
오후 간식		카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		잡곡밥 미역국 돈육두루치기 두부찜&양념장 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 닭볶음탕 탕평채 열무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 오이양파무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 다슬기국 가자미구이 궁중떡볶이 미나리나물 배추김치	전통비빔밥 콩나물국 산적 깍두기	잡곡밥 뼈해장국 달걀말이 미역초무침 잔멸치파리고추 볶음 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 조랭이떡국 고등어조림 잡채 마늘쫀알마늘지 배추김치	잡곡밥 물만두국 닭가슴살냉채 연근조림 구이김 배추김치	잡곡밥 동태국 떡갈비구이 어묵찜 고구마줄기김치 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 수육 야채쌈&쌈장 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육간장불고기 달걀찜 열무생채 배추김치	잡곡밥 수제비국 쇠고기팽이볶음 깻순조림 숙주나물 배추김치
오전 간식		야채 죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨 죽	두유
오후 간식		초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		잡곡밥 유부장국 탕수육 목이버섯무침 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육고추장불고 기 잔치샐러드 고구마줄기나물 배추김치				
저녁 식단		잡곡밥 닭개장 김치잡채 콩나물무침 깻잎순조림 배추김치	잡곡밥 북어달걀국 미트볼칠리조림 우영채볶음 비름나물 배추김치				
오전 간식		야채 죽	누룽지				
오후 간식		카스타드	요거트				

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