

월간 식단표

2025년 06월

기관명: 엠베스트재활통합복지센터

구분	월(06.02)	화(06.03)	수(06.04)	목(06.05)	금(06.06)	토(06.07)
점심 식단	잡곡밥 우거지해장국 닭살간장볶음 숙주나물 미역초무침 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 순두부백탕 소고기야채볶음 호박전 얼갈이겉절이 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 청국장 임연수구이 감자조림 근대나물무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 사골파국 동그랑땡조림 청경채나물 표고버섯볶음 깍두기 (540kcal)	간장비빔국수 추가밥 배춧국 순살치킨 꽃맛샐러드 열무김치 (852kcal)	잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 채소잡채 열무된장무침 배추김치 (684kcal)
저녁 식단	잡곡밥 설렁탕 삼치구이 치커리무침 깻잎찜 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 부대찌개 갈비찜 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치 (563kcal)	잡곡밥 고추장찌개 돈육장조림 고사리나물 콩나물냉채 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 물만둣국 동태무조림 시금치나물 고추지절임 배추김치 (468kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 제육볶음 온두부찜 양념장 노각무침 배추김치 (794kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기단호박조림 감자채볶음 가지나물 배추김치 (554kcal)
오전 간식	과채주스	수박	비피더스	크림스프	현미크래커 우유	과채주스
오후 간식	통밀कु키 보리차	카스테라 우유	삶은달걀 동글레차	모닝빵 딸기잼	당근주스	저당햇케익 우유
구분	월(06.09)	화(06.10)	수(06.11)	목(06.12)	금(06.13)	토(06.14)
점심 식단	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리 머스타드 가지나물 오이무침 깍두기 (639kcal)	잡곡밥 김치찌개 함박스테이크 소스 시금치두부무침 과일샐러드 깍두기 (690kcal)	잔치국수 추가밥 돈육수육 새우젓 상추쌈 쌈장 무생채 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 순살가자미조림 단호박찜 치커리무침 열무김치 (458kcal)	잡곡밥 어묵국 짜장소스 탕수육 단무치부추무침 배추김치 (962kcal)	잡곡밥 미역국 돈사태찜 시금치나물 김구이 배추김치 (793kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은김칫국 생선까스 타르타르 치커리무침 도토리묵 양념장 열무김치 (643kcal)	곤드레나물밥 양념장 감자다시마국 물만두찜 초간장 탕평채 취나물무침 배추김치 (701kcal)	잡곡밥 콩나물국 버섯불고기 마늘쫄볶음 비름나물무침 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 등뼈감자탕 채소계란찜 미역줄기볶음 깻순나물 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 육개장 코다리무조림 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (487kcal)	잡곡밥 고추장찌개 찜닭 들깨무나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (564kcal)
오전 간식	사과	떠먹는요구르트	포도	두유	과채주스	바나나
오후 간식	소보로빵 동글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 동글레차	크래커 동글레차	롤빵 우유

구분	월(06.16)	화(06.17)	수(06.18)	목(06.19)	금(06.20)	토(06.21)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이 양념장 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 물만두국 동태무조림 옛날소시지전 케찹 고춧잎나물 배추김치 (488kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기잡채 해물파전 도라지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 들깨수제비 고갈비 도토리묵 양념장 콩나물무침 깍두기 (771kcal)	추가밥 닭곰탕 손만두찜 초간장 우영조림 오이들깨무침 배추김치 (808kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 새우살채소볶음 탕평채 무나물 배추김치 (503kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 주꾸미볶음 깻잎쌈 쌈무 무른병아리콩자반 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 죽순채볶음 상추겉절이 배추김치 (458kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 부대찌개 치킨너겟 머스타드 계란장조림 고사리나물 배추김치 (741kcal)	잡곡밥 북어미역국 돈육골소스볶음 양배추찜 쌈장 마늘쫀지 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 고추장찌개 생선까스 타르소스 비름나물무침 표고버섯볶음 배추김치 (489kcal)
오전 간식	오렌지	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	매실차
오후 간식	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	플레인요플레
구분	월(06.23)	화(06.24)	수(06.25)	목(06.26)	금(06.27)	토(06.28)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 명란계란찜 감자햄볶음 노각무침 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 닭개장 두부조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 죽순채볶음 부추무침 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 고추장찌개 닭볶음탕 깻잎찜 오복지무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 새송이버섯 호박나물 배추김치 (563kcal)	칼국수 추가밥 만두찜 양념장 양파지절임 콩나물무침 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합맑은국 돈육냉채 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치 (511kcal)	잡곡밥 매운콩나물국 동그랑땡조림 맛살채소볶음 청경채나물 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 물만두국 가자미구이 취나물볶음 실곤약채소무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 사골파국 너비아니구이 고사리나물 얼갈이나물 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 김치수제비 치킨너겟 머스타드 김구이 시금치무침 열무김치 (645kcal)	잡곡밥 어묵국 조기구이 단호박찜 목이버섯냉채 배추김치 (494kcal)
오전 간식	방울토마토	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	매실차
오후 간식	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	플레인요플레

구분	월(06.30)					
점심 식단	잡곡밥 버섯맑은국 닭살카레구이 명엽채볶음 마늘쫄지 배추김치 (634kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 김치찌개 돈육된장볶음 깻잎쌈 쌈무 시금치나물 배추김치 (300kcal)					
오전 간식	오렌지					
오후 간식	소보로빵 둥글레차					

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