식단표

2026년 06월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
점심(729kcal)	저녁(536kcal)	점심(485kcal)	저녁(603kcal)	점심(539kcal)	저녁(585kcal)	점심(562kcal)	저녁(588kcal)	점심(598kcal)	저녁(730kcal)	점심(622kcal)	저녁(749kcal)
백미밥 부대찌개 생선까스*소스 느타리피망볶음 돌나물*초장 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼조림 청포묵김무침 부추생채 포기김치	백미밥 오이미역냉국 돈육간장불고기 감자채전 비름고추장나물 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 갈비만두 단호박샐러드 김자반볶음 포기김치	백미밥 북어채국 닭갈비 마카로니샐러드 무생채 포기김치	백미밥 콩나물국 가자미구이 어묵햄볶음 감자조림 포기김치	백미밥 냉이된장국 소불고기 두부조림 쫑상추겉절이 포기김치	백미밥 애호박새우젓국 돈육두반장볶음 스크램블에그 들깨무나물 포기김치	백미밥 콩비지찌개 임연수조림 새송이볶음 오이쏙갓무침 포기김치	백미밥 감자계란국 훈제오리*머스터드 부추전 쌈무 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈까스*소스 도토리묵무침 고구마샐러드 포기김치	백미밥 유부장국 미트볼조림 견과류멸치볶음 시금치나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 찐고구마		오곡차 ——— 수수부꾸미		오곡차 ——— 후레쉬도넛		오곡차 ——— 미니땅콩샌드		오곡차 ——— 참외*율무차	
8		9		10		11		12		13	
점심(570kcal)	저녁(558kcal)	점심(570kcal)	저녁(694kcal)	점심(500kcal)	저녁(694kcal)	점심(517kcal)	저녁(520kcal)	점심(570kcal)	저녁(484kcal)	점심(531kcal)	저녁(451kcal)
백미밥 육개장 비엔나야채볶음 고구마샐러드 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 콩나물국 돈육고추장불고기 어묵피망볶음 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 호박새우젓국 찜닭 맛살팽이버섯볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 미니우동 새우튀김 애호박양념찜 간장양파절임 포기김치	백미밥 근대된장국 카레소스 오징어너겟 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 다시마감자국 오리불고기 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치	백미밥 소고기샤브국 고등어조림 올방개묵*양념장 오이무침 포기김치	백미밥 어묵국 돼지고기김치찜 김말이튀김 비트무피클 포기김치	백미밥 북어채미역국 소불고기 버섯잡채 양상추토마토샐러드 포기김치	백미밥 시금치된장국 가자미양념찜 연근깨소스무침 돌나물*초장 포기김치	백미밥 동태탕 감자어묵조림 마늘종표고볶음 배추된장나물 포기김치	백미밥 무채국 닭볶음탕 느타리버섯들깨볶음 근대나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 슈크림빵		오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 찐고구마		오곡차 ——— 방울토마토		오곡차 ——— 증편,식혜		오곡차 ——— 카스타드	
15		16		17		18		19		20	
점심(572kcal)	저녁(467kcal)	점심(443kcal)	저녁(689kcal)	점심(655kcal)	저녁(626kcal)	점심(506kcal)	저녁(492kcal)	점심(739kcal)	저녁(623kcal)	점심(462kcal)	저녁(539kcal)
백미밥 북어국 돈육메추리알장조림 녹두전 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 닭곰탕 두부구이*양념장 오징어젓갈무침 참나물겉절이 포기김치	백미밥 우렁된장찌개 닭감자조림 무나물 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 소고기무국 언양식비싹불고기 두부조림 얼갈이지짐이 포기김치	백미밥 소고기콩나물비빔밥 호박된장국 삼치조림 부추겉절이*도시락김 포기김치	백미밥 어묵곤약국 돈육김치볶음 군만두 명이나물 포기김치	백미밥 해물짬뽕국 탕수육*소스 청경채볶음 단무지무침 포기김치	백미밥 호박두부된장국 적어구이 고사리나물 근대고추장나물 포기김치	백미밥 소고기샤브칼국수 메밀전병 베이컨그린빈볶음 배추겉절이 포기김치	백미밥 크림스프 함박스테이크 고구마조림 양상추그린샐러드 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈육숙주볶음 동부묵김무침 청경채나물 포기김치	백미밥 사골우거지국 소고기오이볶음 어묵잡채 양념깻잎지 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 크로와상		오곡차 ——— 왕만두		오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 바나나		오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 구운계란,식혜	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

22		23		24		25		26		27	
점심(545kcal)	저녁(586kcal)	점심(753kcal)	저녁(436kcal)	점심(576kcal)	저녁(548kcal)	점심(441kcal)	저녁(588kcal)	점심(718kcal)	저녁(622kcal)	점심(463kcal)	저녁(507kcal)
백미밥 숙주맑은국 돈사태찜 느타리버섯전 마늘종고추장무침 포기김치	백미밥 두부김치국 메추리알곤약조림 해물파전 브로컬리볶음 포기김치	백미밥 수제비국 닭강정 단호박샐러드 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 동태찌개 멕시칸샐러드 가지무침 무초절임 포기김치	백미밥 팽이맑은국 소불고기 오이맛살무침 돌나물상추겉절이 포기김치	백미밥 건새우미역국 비엔나야채볶음 들깨두부조림 배추나물 포기김치	백미밥 홍합무국 고등어김치조림 표고버섯볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 하이라이스/미소장국 계란말이 우엉채조림 오이지무침 포기김치	백미밥 도토리묵밥 훈제오리 사각어묵볶음 락교무침 포기김치	백미밥 물만두달걀국 돈육버섯볶음 청경채나물 마늘장아찌 포기김치	백미밥 시금치된장국 코다리조림 연근흑임자샐러드 치커리사과무침 포기김치	백미밥 육개장 해물완자전 구이김 무생채 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 잼샌드위치,보리차		오곡차 ——— 순대찜		오곡차) ——— 어묵바		오곡차 ——— 마들렌,과일푸딩		오곡차 ——— 안흥찐빵		오곡차 ——— 마가렛트,생강차	
29		30									
점심(587kcal)	저녁(662kcal)	점심(534kcal)	저녁(696kcal)								
백미밥 배추된장국 돈육깻잎볶음 옥수수전 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 양송이스프 생선까스 양상추들깨소스무침 구이김 포기김치	백미밥 해물순두부찌개 닭살데리야끼조림 올방개묵*양념장 청경채겉절이 포기김치	백미밥 설렁탕*소면 우민찌두부조림 견과류멸치볶음 미나리나물 포기김치								
간식		간식									
오곡차 ——— 꿀호떡,보이차		오곡차 ——— 간장떡볶이									

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.