# 식단표

2025년 06월

## 부모사랑노인주간보호센터

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

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

| 구분 | 월(06.30) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>버섯맑은국<br>닭살카레구이<br>명엽채볶음<br>마늘쫑지<br>배추김치<br>(634kcal) | | | | | |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>김치찌개<br>돈육된장볶음<br>깻잎쌈<br>쌈무<br>시금치나물<br>배추김치<br>(300kcal) | | | | | |
| 오전<br>간식 | 오렌지 | | | | | |
| 오후<br>간식 | 소보로빵<br>둥글레차 | | | | | |

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