

식단표

2026년 06월

경자데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
		점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(641kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 건새우아육국 임연수국이 연근조림 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 돈장조림 무생채 마카로니샐러드 백김치	백미밥/잡곡밥 알탕 돈육잡채 열무나물 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 감자채볶음 느타리볶음 오복지무침 백김치	백미밥/잡곡밥 계란파국 짜장 탕수육/소스 단무지무침 김치	백미밥/잡곡밥 근대국 가자미구이 불어묵볶음 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 건새우미역국 제육볶음 아삭이고추된장무 침 상추쌈/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 돈육가지볶음 탕평채 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 코다리시래기조림 메밀면간가루들깨 무침 무생채 김치	백미밥/잡곡밥 아육국 닭살카레조림 단호박샐러드 숙주당근무침 김치	백미밥/잡곡밥 무콩나물국 돈육간장불고기 얼갈이나물 양배추쌈/쌈장 열무김치	백미밥/잡곡밥 비지찌개 아채계란말이 브로컬리아채볶음 미역초무침 김치
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		혼합아채죽 바나나		콩가루죽 잔치국수		계란죽 떡볶이		미역죽 오뎅탕		들깨죽 아채부침개		혼합아채죽 요플레	
7		8		9		10		11		12		13	
점심	저녁	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(641kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 복어국 돈육불고기 도토리묵아채무침 양배추쌈/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 삼치카레구이 우영조림 썩갓나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 민물새우탕 계란찜 감자조림 미역초무침 김치	백미밥/잡곡밥 콩국 닭갈비 불어묵춘장볶음 콩나물무침 김치	취나물밥/양념장 청국장찌개 돈채 표고볶음 단호박튀김 도시락김 열무김치	백미밥/잡곡밥 빠앳는감자탕 건새우무조림 우육가지볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 소고기미역국 고등어김치찜 연근조림 상추쌈/쌈장 백김치	백미밥/잡곡밥 닭개장 옛날소시지전 청포묵/양념장 열무나물 김치	백미밥/잡곡밥 열무된장국 생선까스 어묵채볶음 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 두부조림 느타리볶음 얼갈이겉절이 백김치	백미밥/잡곡밥 소고기해장국 돈육잡채 미니새송이조림 오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 베이키드빈스계란볶 음 감자조림 얼갈이된장무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		계란죽 우동		녹두죽 단호박찜*모리차		표고죽 참외		소고기미역죽 물만두		혼합아채죽 프렌치토스트		새송이죽 카스텔라*우유	
14		15		16		17		18		19		20	
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 닭미역국 코다리무조림 어묵채볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 미소된장국 카레 마카로니샐러드 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 돈육불고기 부추오이무침 양배추쌈/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 두부구이/양념장 감자조림 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 잔치국수 순대 단호박샐러드 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 참치미역국 아채계란말이 도토리묵/양념장 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 복어국 닭볶음탕 호박채전 양배추흑임자샐러 드 김치	백미밥/잡곡밥 유부김치국 돈육표고볶음 컬리라워아채볶 음 깨순나물 김치	백미밥/잡곡밥 육개장 보구치구이 콩나물무침 무배추생채 백김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 돈육장조림 썩갓두부무침 오이지무침 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 제육볶음 연근조림 열무된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 오징어국 온두부/양념장 숙주당근무침 브로컬리/초장 김치볶음
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		닭미역죽 약식		혼합아채죽 바나나		단호박죽 비빔국수		닭아채죽 호박전		소고기아채죽 요플레		깨죽 쌀과자*두유	

21		22		23		24		25		26		27	
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)
		백미밥/잡곡밥 아구탕 돈육잡채 연근조림 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 돈육김치두루치기 그린빈스야채볶음 맛살콘샐러드 열무김치	백미밥/잡곡밥 복어국 소불고기 도토리묵/양념장 무생채 백김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 스크램블에그 감자조림 군대나물 김치	백미밥/잡곡밥 계란파국 짜장 탕수육/소스 단무지무침 김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 임연수국이 느타리볶음 열무나물 김치	곤드레밥/양념장 감자된장찌개 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 야채계란찜 시금치나물 오징어젓무침 김치	백미밥/잡곡밥 들깨무채국 가자미데리야끼구 이 어묵재볶음 비름나물 김치	백미밥/잡곡밥 아욱국 떡갈비아채볶음 푸실리샐러드 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 훈제오리아채볶음 도토리묵/양념장 부추겉절이 백김치	백미밥/잡곡밥 건새우미역국 해물동그랑땡전 소고기가지볶음 치커리겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		혼합야채죽 삶은계란*보리차		소고기야채죽 토마토		옥수수죽 짜장떡볶기		녹두죽 찐만두		들깨죽 꿀호떡*보리차		혼합야채죽 두유	
28		29		30									
점심	저녁	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(730.3kcal)	저녁(527.5kcal)								
		백미밥/잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 고사리나물 콩나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 스크램블에그 표고야채볶음 브로컬리/초장 백김치	백미밥/잡곡밥 어묵탕 닭볶음탕 동부묵무침 미역,오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 건새우마늘쫄조림 너비아니구이 오징어젓무침 김치								
간식		간식		간식									
_____		소고기미역죽 수박		닭야채죽 김치부침개									

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 배추, 고추가루(중국산), 쇠고기(불고기/국용)(멕시코,미국산), 돼지고기, 닭고기, 통오리(국내산,브라질,국내산), 명태, 동태, 코다리(러시아), 고등어(국내산),오징어,꽃게,조기(중국산), 햄(돈육:국산, 계육: 국산)