

2026 년 6 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1 832 kcal	2 835 kcal	3 715 kcal	4 776 kcal	5 769 kcal	6 773 kcal
중식	백미밥 순두부알탕 깻잎닭갈비 삼색어묵잡채 오이생채 배추김치	잡곡밥 우삼겹부대찌개 적어구이 단호박연근조림 얼갈이나물 배추김치	백미밥 동태지리 네모랑팽조림 건새우마늘종무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 돈김치불고기 명엽채땅콩볶음 건파래쪽파무침 배추김치	백미밥 가리비미역국 불향오징어볶음 동그랑땡전 콩나물무침 배추김치	백미밥 다슬기국 방어강정 애호박볶음 맛살실곤약무침 배추김치
날짜	8 797 kcal	9 774 kcal	10 783 kcal	11 723 kcal	12 728 kcal	13 774 kcal
중식	백미밥 탕국 코다리조림 메밀전병 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 대패삼겹마늘볶음 다진오징어젓 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 북어국 파리초간풍기 콩,감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵숙갓국 가자미구이 마파두부 궁채지 배추김치	백미밥 해물샤브국 계란조림 멸치마늘종볶음 오이사과무침 배추김치	백미밥 미역국 닭데리야끼조림 명태회무침 무채나물 배추김치
날짜	15 861 kcal	16 741 kcal	17 728 kcal	18 860 kcal	19 729 kcal	20 786 kcal
중식	백미밥 시락국 오리훈제정경채 보구기 오징어야채무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 우육콩나물국 갈치김치조림 모듬어묵볶음 비름된장나물 배추김치	백미밥 미역국 낙지제육볶음 연두부 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 우동국 함박조림 건새우호박볶음 콩나물실곤약초무침 배추김치	백미밥 추어탕 고등어조림 연근튀김 다시다쌈/젓갈 배추김치	백미밥 김치국 우삼겹불고기 감자채볶음 아삭고추무침 배추김치
날짜	22 865 kcal	23 840 kcal	24 705 kcal	25 760 kcal	26 700 kcal	27 736 kcal
중식	백미밥 닭버섯들깨국 적어조림 브로콜리샐러드 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 매콤돈갈비찜 해물완자조림 오이생채 배추김치	백미밥 대구탕 계란찜 가마보꼬조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 고구마찜닭 가리비살야채무침 다시마튀각 배추김치	백미밥 우육미역국 고추참치캔두부조림 모듬멸치볶음 근대나물 배추김치	백미밥 옹심이만두국 코다리살엿상조림 오이냉채 깻순볶음 배추김치
날짜	29 743 kcal	30 864 kcal				
중식	백미밥 보리새우시금치국 돈양파두루치기 취채고추볶음 모듬해초무침 배추김치	잡곡밥 오징어국 오리간장불고기 김치전 야채쌈/쌈장젓갈 배추김치				

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산

