

2026년 6월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
점심	기장밥	기장밥	기장밥/신채비빔밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장찌개	들깨무채국	두부들깨미역국	들깨순두부국	청국장찌개	유부어묵국
	돈깨순불고기	코다리시래기조림	호박/고사리/도라지/얼갈이/상추	바삭돼지불고기	가자미구이/양념장	닭김치조림
	한식잡채	크림스타게티	분홍소시지전	도토리묵썩것무침	달콤간장두부조림	숙주나물
	백목이겨자무침	상추썩것겉절이	비빔고추장	모듬쌈	알배추겉절이	양배추쌈/쌈장
kcal	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	630	645	635	638	640	634
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	어묵국	유부장국	콩가루배춧국	근대된장국	미역국	시금치된장국
	에그스크램블	계란카레	닭살데리야끼볶음	고등어조림	돈육단호박조림	떡갈비조림
	도토리묵야채무침	실곤약야채무침	연근조림	단호박첼러드	올방개묵김가루무침	치커리두부개장무침
	모듬야채무침	부추김치	가지나물	미나리무침	부추겉절이	고들빼기치
kcal	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
				622	625	613
	8	9	10	11	12	13
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	유부장국	소고기탕국	부대찌개	단배추된장국	황태콩나물국	사골만둣국
	메란곤약조림	광치고사리조림	데리야끼오징어볶음	보쌈/멸치볶음	성대무조림	돈불부추불고기
	메밀전병	콩비지찌개	계란찜	동근호박전	어린잎순두부찜	삼색냉채
	오이양파무침	도라지나물	미역초무침	상추쌈/쌈장	치커리비트무생채	브로콜리견새우볶음
kcal	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치
	630	634	633	641	636	633
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	재첩국	얼큰배춧국	들깨무채국	김치무국	바지락미역국	팽이시락국
	두부양배추조림	닭야채볶음	소바섯불고기	콩고기야채볶음	동그랑땡조림	닭갈비
	비엔나케첩조림	고구마줄기볶음	가지볶음	도토리묵무침	호박볶음	어묵야채볶음
	근대나물	유채나물	브로콜리초회	열무나물	콩자반	마늘종무침
kcal	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	620	622	636	622	635	631

	월	화	수	목	금	토
	15	16	17	18	19	20
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	우거지곰국	연두부탕	단배추된장국	열무된장국	콩나물국	시래기된장국
	계란말이	소고기장조림	총무김밥	매추리알장조림	해물브로콜리볶음	돈육두반장볶음
	숙주무침	고구마샐러드	오징어오명볶음	참치야채볶음	우영조림	맛살냉채
	마늘종지	열무고추장무침	석박지	오이지무침	올방개묵김가루무침	취나물무침
kcal	645	643	632	643	648	632
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	유부된장국	호박국	수제비김치국	호박고추장찌개	다시마무국	팽이시락국
	닭살김치볶음	아귀살찜	닭살냉채	갯잎전	피채닭불고기	닭갈비
	버섯개장무침	부추전	건고사리볶음	연근조림	들깨고구마순볶음	어묵야채볶음
	클로렐라동부묵무침	치커리결절이	얼갈이된장무침	시금치무침	참나물결절이	마늘종무침
kcal	623	631	631	621	634	613
	22	23	24	25	26	27
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	들깨미역국	순두부찌개	참치김치찌개	근대된장국	재첩국	육개장
	콩나물불고기	임연수어구이	치킨가스/타르타르소스	삼치구이	닭감지고추장조림	미트볼조림
	과일샐러드	단호박조림	불어묵조림	계란장조림	건파래볶음	도라지볶음
	취나물볶음	오이생채	오복지무침	콩나물무침	무생채	열무무침
kcal	641	648	639	634	649	643
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	배추된장국	소고기미역국	계란국	버섯국	매운북어국	팽이무국
	닭살간장볶음	코다리조림	오징어쿨소스볶음	한입떡갈비	연두부찜	고등어미소조림
	마늘종고추장무침	양배추찜	콩나물무침	가지볶음	새송이볶음	땅콩조림
	병아리콩조림	참나물무침	고춧잎무침	치커리개장무침	진미오채무말랭이무침	감자피망볶음
kcal	623	634	631	614	626	628

월	화	수	목	금	토
29	30				
점심	기장밥 김치국 계란말이 잡채 깻잎지 배추김치	기장밥 고등어추어탕 단호박전 오이스틱 백김치 배추김치			
kcal	632	648			
	기장밥 아욱된장국 돈육깻잎고추장볶음 탕평채 무나물들깨볶음 배추김치	기장밥 돼지국밥 소면사리 풋고추어묵볶음 연근조림 배추김치			
열량	615	614			

· 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량1700 ~ 2000Kcal(간식포함), 단백질 50~70g 기준)

쌀:찰쌀,현미,누룽지(국내산), 배추김치-배추,고춧가루(종국산), 봄동,겉절이, 열갈이겉절이, 배추겉절이-(봄동,열갈이,배추:국내산/고춧가루:종국산)
소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 두부,연두부,순두부(외국산), 오리훈제(오리훈제:종국산), 명태,동태,코다리(러시아), 고등어(국내산), 꽃게(종국산)