

## 2026년 06월 메뉴편성표(본푸드)      영양사-강상임

| 구분 |          | 월          | 화          | 수       | 목       | 금          | 토          | 일       |
|----|----------|------------|------------|---------|---------|------------|------------|---------|
|    |          | 월(6월1일)    | 화(6월2일)    | 수(6월3일) | 목(6월4일) | 금(6월5일)    | 토(6월6일)    | 일(6월7일) |
| 아침 | 메뉴       | 황태국        | 계란국        | 어묵국     | 유부뚝국    | 다시마채국      | 소고기뭇국      | 감자국     |
|    |          | 실치 무조림     | 두부조림       | 새송이조림   | 계란 장조림  | 두부 베이컨볶음   | 연두부&양념장    | 참치김치볶음  |
|    |          | 참치 야채볶음    | 오징어 젓갈     | 계절나물    | 계절나물    | 계절나물       | 숙주나물       | 콩나물무침   |
|    |          | 양념깻잎       | 채어묵볶음      | 김       | 간장 마늘푼  | 파래김자반      | 김          | 간장깻잎    |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    |
|    | 열량(Kcal) | 625        | 601kcal    | 624kcal | 615kcal | 605        | 595        | 600     |
| 간식 |          | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마죽         | 마 죽     | 마 죽     | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마죽         | 마죽      |
| 점심 | 메뉴       | 소고기미역국     | 콩나물김치국     | 소고기무국   | 청국장찌개   | 황태채 무국     | 제육볶음       | 복엇국     |
|    |          | 제육볶음       | 코다리찜       | 마파두부    | 제육볶음    | 카레         | 제철나물       | 가자미찜    |
|    |          | 청포묵무침      | 미역줄기볶음     | 호박나물    | 양배추쌈    | 물만두        | 양배추 쌈 / 쌈장 | 표고버섯볶음  |
|    |          | 제철남물       | 제철나물       | 제철나물    | 제철나물    | 단무지무침      | 도토리묵       | 고사리나물   |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    |
|    | 열량(Kcal) | 681        | 687        | 670     | 650     | 645        | 650        | 660     |
| 간식 |          | 닭죽         | 물만두        | 떡볶이     | 단팥빵     | 제철과일       | 영양갱        | 단호박죽    |
| 저녁 | 메뉴       | 두부 된장국     | 열무된장국      | 들깨미역국   | 아욱국     | 배추국        | 아욱국        | 감자국     |
|    |          | 에그 스크럼블    | 오리훈제 양배추볶음 | 에그스크럼블  | 분홍소세지   | 소시지 야채볶음   | 어묵볶음       | 계란찜     |
|    |          | 오이무침       | 제철나물       | 콩나물무침   | 시래기지짐   | 무나물        | 가지볶음       | 감자채볶음   |
|    |          | 무생채        | 단무지무침      | 제철나물    | 계절나물    | 감자조림       | 두부튀김       | 열무된장지짐  |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    |
|    | 열량(Kcal) | 638        | 621        | 611     | 615     | 620        | 612        | 610     |

효드림노인복지센터

# 2026년 06월 메뉴편성표(본푸드)      영양사-강상임

| 구분 |          | 월       | 화          | 수        | 목        | 금        | 토          | 일         |
|----|----------|---------|------------|----------|----------|----------|------------|-----------|
|    |          | 월(6월8일) | 화(6월9일)    | 수(6월10일) | 목(6월11일) | 금(6월12일) | 토(6월13일)   | 일(6월14일)  |
| 아침 | 메뉴       | 시래기된장국  | 사골떡국       | 건새우 미역국  | 배추된장국    | 콩나물국     | 북어국        | 떡국        |
|    |          | 채어묵볶음   | 베이컨 두부볶음   | 돈민찌 숙주볶음 | 참치김치볶음   | 연두부&양념장  | 게살볶음       | 실치무조림     |
|    |          | 제철나물    | 간장마늘쫄      | 제철나물     | 열무나물     | 조림새송이    | 콩나물무침      | 제철나물      |
|    |          | 오징어젓갈   | 김자반        | 김        | 오징어젓갈    | 양념깻잎     | 김          | 간장깻잎      |
|    |          | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치      |
|    | 열량(Kcal) | 610     | 591        | 598      | 602      | 587      | 611        | 610       |
| 간식 |          | 마 죽     | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽      | 마죽       | 마 죽      | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽       |
| 점심 | 메뉴       | 어묵무국    | 닭곰탕        | 아욱국      | 계란국      | 된장국      | 소고기뭇국      | 순두부국      |
|    |          | 제육볶음    | 코다리찜       | 짜장       | 제육볶음     | 오리훈제야채볶음 | 코다리찜       | 계육 간장불고기  |
|    |          | 제철나물    | 청포묵        | 분홍소세지    | 양배추쌈     | 제철나물     | 제철나물       | 물만두       |
|    |          | 애호박나물   | 미나리 나물     | 무생채      | 계절나물     | 마늘쫄 볶음   | 브로콜리       | 시금치나물     |
|    |          | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치      |
|    | 열량(Kcal) | 610     | 591        | 598      | 602      | 587      | 611        | 610       |
| 간식 |          | 찐만두     | 카스텔라,음료    | 찐감자      | 녹두죽      | 증편, 음료   | 잔치국수       | 고구마       |
| 저녁 | 메뉴       | 소고기무국   | 근대된장국      | 오징어무국    | 들깨미역국    | 시금치된장국   | 열무된장국      | 콩나물국      |
|    |          | 계란장조림   | 돈육 야채볶음    | 사태장조림    | 애그스크림볼   | 모듬버섯볶음   | 스크램블 에그    | 베이컨 양배추볶음 |
|    |          | 토란대나물   | 배추나물       | 제철나물     | 호박나물     | 두부조림     | 도라지 나물     | 호박나물      |
|    |          | 계절나물    | 계절나물       | 감자채볶음    | 계절나물     | 고사리나물    | 오이깍두기      | 제철나물      |
|    |          | 배추김치    | 배추김치       | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치      |
|    | 열량(Kcal) | 615     | 652        | 648      | 620      | 611      | 648        | 638       |

효드림노인복지센터

# 2026년 06월 메뉴편성표(본푸드)      영양사-강상임

| 구분 |          | 월          | 화          | 수        | 목        | 금        | 토          | 일        |
|----|----------|------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|
|    |          | 월(6월15일)   | 화(6월16일)   | 수(6월17일) | 목(6월18일) | 금(6월19일) | 토(6월20일)   | 일(6월21일) |
| 아침 | 메뉴       | 유부무국       | 황태국        | 미소된장국    | 북엇국      | 떡국떡      | 콩나물국       | 들깨미역국    |
|    |          | 숙주나물       | 참치 김치볶음    | 연두부&양념장  | 베이컨 두부볶음 | 실치무조림    | 실치무조림      | 브로콜리     |
|    |          | 토란대나물      | 무나물        | 표고버섯 볶음  | 오징어젓갈    | 순두부 양념장  | 맛살미역줄기볶음   | 계절나물     |
|    |          | 오징어젓갈      | 김          | 간장깻잎     | 김자반      | 양념깻잎     | 김          | 오징어젓갈    |
|    |          | 배추김치       | 무생채        | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치     |
|    | 열량(Kcal) | 흰죽         | 흰죽         | 흰죽       | 흰죽       | 흰죽       | 흰죽         | 흰죽       |
| 간식 |          | 마 죽        | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽      | 마죽       | 마 죽      | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽      |
| 점심 | 메뉴       | 두부된장국      | 아욱국        | 미역국      | 어묵탕      | 미소된장국    | 닭곰탕        | 순두부국     |
|    |          | 돈간장불고기     | 가자미조림      | 소불고기     | 코다리찜     | 하이라이스    | 깻잎순 나물     | 생선조림     |
|    |          | 오이나물       | 청포묵        | 잡채       | 채어묵볶음    | 미니 돈까스   | 제육볶음       | 사각어묵볶음   |
|    |          | 고사리나물      | 숙주나물무침     | 브로콜리     | 계절나물     | 무생채      | 미역줄기 무침    | 계절나물     |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치     |
|    | 열량(Kcal) | 624        | 615        | 723      | 618      | 659      | 715        | 566      |
| 간식 |          | 피자         | 제철과일       | 단팥빵      | 삶은계란     | 고구마      | 쌀과자, 음료    | 부추전      |
| 저녁 | 메뉴       | 열무된장국      | 북엇국        | 다시마채국    | 찜감자      | 들깨미역국    | 배추된장국      | 시래기된장국   |
|    |          | 참치 야채볶음    | 계란장조림      | 스크럼블 에그  | 게살야채볶음   | 분홍소세지    | 훈제오리야채볶음   | 계란장조림    |
|    |          | 마카로니 계란샐러드 | 계절나물       | 콩나물무침    | 무나물      | 열무지짐     | 제철나물       | 토란대      |
|    |          | 감자조림       | 비엔나소세지     | 제철나물     | 쌈무야채무침   | 숙주나물     | 호박나물       | 계절나물     |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       | 배추김치     |
|    | 열량(Kcal) | 618        | 610        | 713      | 695      | 705      | 654        | 623      |

효드림노인복지센터

## 2026년 06월 메뉴편성표(본푸드)      영양사-강상임

| 구분 |          | 월        | 화         | 수          | 목         | 금        | 토        | 일          |
|----|----------|----------|-----------|------------|-----------|----------|----------|------------|
|    |          | 월(6월22일) | 화(6월23일)  | 수(6월24일)   | 목(6월25일)  | 금(6월26일) | 토(6월27일) | 일(6월28일)   |
| 아침 | 메뉴       | 콩나물국     | 두부몹국      | 콩나물국       | 아욱국       | 유부 몹국    | 북엇국      | 미역국        |
|    |          | 오징어무조림   | 애그 스크럼블   | 오징어무조림     | 계란찜       | 연두부&양념장  | 채어묵볶음    | 실치무조림      |
|    |          | 제철나물     | 도라지나물     | 열무나물       | 계절나물      | 숙주나물     | 브로콜리     | 호박나물       |
|    |          | 도시락김     | 파래자반      | 오징어젓갈      | 김         | 양념깻잎     | 마늘쫀 무침   | 간장깻잎       |
|    |          | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
|    | 열량(Kcal) | 609      | 624       | 615        | 605       | 595      | 600      | 615        |
| 간식 |          | 마 죽      | 마 죽       | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽       | 마 죽      | 마 죽      | 뉴케어검은깨고소한맛 |
| 점심 | 메뉴       | 소고기 몹국   | 황태국       | 미역국        | 소고기몹국     | 사골 떡국    | 버섯국      | 떡국         |
|    |          | 사태 장조림   | 제육볶음      | 콩치김치찜      | 코다리찜      | 제육볶음     | 가자미찜     | 간장불고기      |
|    |          | 감자채볶음    | 무나물       | 무생채        | 부추전       | 계절나물     | 제철나물     | 계절나물       |
|    |          | 청경채나물    | 양배추쌈 / 쌈장 | 두부조림       | 계절나물      | 양배추쌈     | 콩나물무침    | 숙주나물무침     |
|    |          | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
|    | 열량(Kcal) | 615      | 621       | 611        | 615       | 620      | 612      | 610        |
| 간식 |          | 떠먹는요구르트  | 크림빵       | 제철과일       | 영양갱       | 검은깨두유    | 제철과일     | 찐감자        |
| 저녁 | 메뉴       | 떡국       | 된장찌개      | 시락국        | 냉이국       | 근대된장국    | 아욱된장국    | 배추된장국      |
|    |          | 마파두부     | 비엔나 야채볶음  | 두부조림       | 오리훈제 야채볶음 | 분홍소세지    | 두부조림     | 계란장조림      |
|    |          | 가지나물     | 오이무침      | 제철나물       | 계절나물      | 호박나물     | 부추전      | 미역줄기       |
|    |          | 새송이조림    | 고사리나물     | 얼갈이나물      | 열무 된장지짐   | 얼갈이나물    | 계절나물     | 무생채        |
|    |          | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
|    | 열량(Kcal) | 618      | 687       | 670        | 650       | 645      | 650      | 660        |

효드림노인복지센터

# 2026년 06월 메뉴편성표(본푸드)      영양사-강상임

| 구분 |          | 월          | 화          | 수       | 목       | 금       | 토          | 일       |
|----|----------|------------|------------|---------|---------|---------|------------|---------|
|    |          | 월(6월29일)   | 화(6월30)    | 토(1월0일) | 토(1월0일) | 토(1월0일) | 토(1월0일)    | 토(1월0일) |
| 아침 | 메뉴       | 북어국        | 미역국        |         |         |         |            |         |
|    |          | 오징어 무조림    | 계란 장조림     |         |         |         |            |         |
|    |          | 시금치 나물무침   | 호박볶음       |         |         |         |            |         |
|    |          | 김          | 오징어젓갈      |         |         |         |            |         |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       |         |         |         |            |         |
|    | 열량(Kcal) | 610        | 588        |         |         |         |            |         |
| 간식 |          | 마 죽        | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마 죽     | 마죽      | 마 죽     | 뉴케어검은깨고소한맛 | 마죽      |
| 점심 | 메뉴       | 아욱된장국      | 순두부찌개      |         |         |         |            |         |
|    |          | 코다리찜       | 돈육불고기      |         |         |         |            |         |
|    |          | 숙주나물       | 양배추&쌈장     |         |         |         |            |         |
|    |          | 어묵감자조림     | 계절나물       |         |         |         |            |         |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       |         |         |         |            |         |
|    | 열량(Kcal) | 620        | 686        |         |         |         |            |         |
| 간식 |          | 닭죽         | 카스텔라       | 고구마     | 제철과일    | 단호박죽    | 단팥빵        | 따먹는요구르트 |
| 저녁 | 메뉴       | 소고기 뭇국     | 열무 된장국     |         |         |         |            |         |
|    |          | 돈민찌 양배추 볶음 | 두부 조림      |         |         |         |            |         |
|    |          | 무나물        | 감자채 볶음     |         |         |         |            |         |
|    |          | 열무지짐       | 제철나물       |         |         |         |            |         |
|    |          | 배추김치       | 배추김치       |         |         |         |            |         |
|    | 열량(Kcal) | 615        | 632        |         |         |         |            |         |

## 효드림노인복지센터

1. 상기 내용은 시장수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.
2. 알레르기 유발식품(알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등) 있는 경우 센터에 알려 주시면 대체식이 제공 됩니다.