

식단표

2026년 06월

엘림노인복지센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심식단	잡곡밥 황태미역국 간장불고기 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 만둣국 반달메추리알장조림 사각어묵볶음 아삭이오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살가자미찜 고사리나물 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 명란호박국 떡갈비구이 들기름막국수무침 오이나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 안매운순두부국 동태전&양념장 당근감자채볶음 양파장아찌 배추김치 (699kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 메밀전병 단무지무침 배추김치 (821kcal)
저녁식단	잡곡밥 맑은김치국 순살고등어구이 도토리묵&양념장 부추양파무침 깍두기 (598kcal)	잡곡밥 사골파국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 버섯전골 참치달걀말이 명엽채조림 호박나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 순대국 돈사태찜 취나물무침 탕평채 배추김치 (607kcal)	
오전간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후간식	두유	찐빵	바나나	쌀과자	감자	두유+카스타드

구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심식단	잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 깨잎쌈&쌈장 파프리카볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순대국 두부구이&양념장 명엽채조림 도라지나물 배추김치 (749kcal)	돈육카레소스 잡곡밥 계란실파국 닭장각구이 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (815kcal)	잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 단배추나물 건파래무침 깍두기 (583kcal)	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 양배추찜&쌈장 부추무침 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기단호박조림 오이들깨나물 숙갓겉절이 깍두기 (545kcal)
저녁식단	잡곡밥 사골우거지국 갈비찜 잡채 열무나물무침 배추김치 (744kcal)	잡곡밥 숙갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치 (491kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 찹스테이크 목이버섯볶음 상추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 오리불고기 머위나물 브로콜리숙회&초고추장 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (531kcal)	
오전간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후간식	두유	계란	미니핫도그	카스타드	비피더스	두유+초코파이
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심식단	잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 파리고추멸치볶음 숙주당근무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육수육 청경채굴소스볶음 콩나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물동그랑땡 건새우마늘종볶음 애호박들깨무침 배추김치 (747kcal)	열무비빔밥&강된장 무채국 계란후라이 맛살채소볶음 치커리무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 숙갓어묵국 목살채소볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 설령탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (652kcal)
저녁식단	잡곡밥 된장찌개 닭찜 고사리나물 오이고추쌈장무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 소고기육전&양념장 참나물무침 양파장아찌 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 미나리나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 머위나물무침 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 우영조림 얼갈이겉절이 배추김치 (626kcal)	
오전간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후간식	두유	초코파이	요거트	약과	단호박	두유+카스타드

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심식단	잡곡밥 북어무채국 오리훈제구이&머스타드 양배추피망볶음 가지찜 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 우엉채조림 상추무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 두부된장국 참스테이크 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (587kcal)	잡곡밥 동태맑은국 오삼불고기 고춧잎나물볶음 무장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란찜 브로콜리두부무침 비름나물볶음 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (625kcal)
저녁식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 삼치구이 도토리묵&양념장 김자반무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 안매운김치국 동그랑땡전 죽순채소볶음 배추나물 깍두기 (479kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소고기곤약조림 깻잎쌈&쌈장 도라지나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩나물국 조기구이 오이나물 김구이 배추김치 (441kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조림 미나리무침 배추김치 (672kcal)	
오전간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후간식	두유	마가렛트	계란	쌀과자	제철과일	두유+초코파이
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심식단	잡곡밥 안매운김치국 돈사태찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살깻잎전 무른병아리콩조림 곰취나물무침 배추김치 (614kcal)				
저녁식단	잡곡밥 콩가루쑥국 오리훈제구이&머스타드 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 파리고추양념찜 상추겉절이 배추김치 (573kcal)				
오전간식	소고기스프	야채스프				
오후간식	양갱이	고구마				

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

※ 닭고기 대체 식품 참치살코기