식단표

2026년 06월

가족사랑재가복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3 9회지방선거	4	5	6 현충일
	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁
	청국장찌개 닭살야채볶음 연근조림 콘샐러드 김치 / 미역국 두부양념찜 푸실리케찹볶음 청경채유자청무침 김치	건새우무국 잡채 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 / 호박고추장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 무생채 김치	버섯국 생선무조림 가지양파볶음 얼갈이나물 김치 / 열무된장국 비빔만두 도토리묵/양념간장 참나물야채무침 김치	시래기된장국 돈육볶음 양배추쌈/쌈장 숙주나물 김치 / 조갯살무국 계란장조림 김치전 오이지무침 김치	콩나물국 카레소스 동그랑땡조림 단무지 김치 / 황태채파국 닭살깻잎순볶음 건파래튀각 브로컬리숙회/초장 김치	미역국 돈육곤약조림 알새송이볶음 근대고추장무침 김치 / 김치국 스크램블에그 청포묵김가루무침 마늘쫑지 김치
	간식	간식	간식	간식	간식	간식
	누룽지탕 김 치 삶은계란 율무차	누룽지탕 김 치 강냉이뛰밥 요구르트	누룽지탕 김 치 영양갱 요플레	누룽지탕 김 치 물만두 온음료	누룽지탕 김 치 과 자 요플레	누룽지탕 김 치 참 외 온음료
7	8	9	10	11	12	13
점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁
	청국장찌개 돈육볶음 파래김/양념간장 콩나물무침 김치 / 팽이계란국 생선까스/타르소스 우엉채조림 열무겉절이 김치	어묵국 피망짭채 도라지무침 비름나물 김치 / 아욱된장국 계란찜 부추전 참나물오이무침 김치	시금치된장국 생선무조림 도토리묵무침 숙주나물 김치 / 호박양파국 닭살야채볶음 곰피/초장 간장깻잎지 김치	미역국 돈육김치볶음 온두부 치커리무침 김치 / 콩나물국 메란장조림 건새우마늘쫑볶음 오복지무침 김치	계란파국 자장소스 탕수육강정 단무지 김치 / 김치국 돈육고추장찜 오이부추무침 양배추피클 김치	유부된장국 닭살두반장불고기 가지양파볶음 청경채새콤무침 김치 / 미역국 해물완자칠리조림 호박볶음 상추겉절이 김치
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
————	누룽지탕 김 치 토마토 온음료	누룽지탕 김 치 카스타드 베지밀	누룽지탕 김 치 버터링 비피더스	누룽지탕 김 치 그레이스 율무차	누룽지탕 김 치 옛날과자 요플레	누룽지탕 김 치 건 빵 베지밀
14	15	16	17	18	19	20
점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁
	청국장찌개 돈육간장볶음 마늘쫑지무침 숙주나물 김치 / 황태채무국 동그랑땡데리소스 조림 미역줄기볶음 마나리무생채 김치	미역국 부추잡채 연두부/양념간장 치커리무침 김치 / 열무된장국 돈육자장볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 김치	아욱된장국 숯불향닭살볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 김치 / 유부계란국 후랑크볶음 팽이버섯전 오이무침 김치	호박고추장국 생선무조림 도토리묵/양념간장 근대나물 김치 / 사골미역국 대파스크램블에그 맛살야채볶음 브로컬리숙회/초장 김치	미소된장국 카레소스 미트볼케찹조림 단무지 김치 / 재첩살부추국 닭살데리소스볶음 마카로니샐러드 청경채겉절이 김치	콩나물맑은국 돈육볶음 양배추피클 비름나물 김치 / 시래기된장국 꽁치캔김치찜 알감자조림 참나물야채무침 김치
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
————	누룽지탕 김 치 찐 빵 온음료	누룽지탕 김 치 마카렛트 베지밀	누룽지탕 김 치 백설기 비피더스	누룽지탕 김 치 마카로니 요구르트	누룽지탕 김 치 빠다코코넛 요플레	누룽지탕 김 치 비름떡 온음료
21	22	23	24	25	26	27
점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁
	미역국 돈육고추장찜 연근조림 무장아찌 김치 / 콩나물국 순대야채볶음 열무나물 치커리새콤무침 김치	청국장찌개 버섯잡채 볼어묵볶음 청경채생채 김치 / 들깨무채국 탕수육강정 건파래볶음 노각무침 김치	팽이무국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 김치 / 근대된장국 미파두부 고추장떡 쑥갓오리엔탈 무침 김치	시래기된장국 생선무조림 청포묵무침 비름나물 김치 / 호박새우젓국 해물완자칠리조림 도라지볶음 실곤약야채무침 김치	계란파국 자장소스 비빔만두 단무지 김치 / 들기름미역국 닭살굴소스볶음 알감자조림 아삭이된장무침 김치	얼갈이된장국 돈육고추장불고기 가지양파볶음 무생채 김치 / 두부김치국 메란장조림 참나물매실소스무침 오징어젓 김치
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
————	누룽지탕 김 치 바나나 온음료	누룽지탕 김 치 약 과 두 유	누룽지탕 김 치 튀 밥 비피더스	누룽지탕 김 치 산 도 요구르트	누룽지탕 김 치 초코파이 요플레	누룽지탕 김 치 수 박 온음료
28	29	30				
점심 / 저녁	점심 / 저녁	점심 / 저녁				
	청국장찌개 닭살야채볶음 알새송이나물 된장깻잎지 김치 / 홍합살무국 계란장조림 번데기볶음 노각생채 김치	유부맑은국 잡채 멸치볶음 숙주나물 김치 / 시래기된장국 미트볼데리소스강정 맛살양배추볶음 미역초무침 김치				
간식	간식	간식				
————	누룽지탕 김 치 떡 비피더스	누룽지탕 김 치 참 외 온음료				