

식단표

2026년 06월

세도노인재가복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
점심(623kcal)	저녁(685kcal)	점심(617kcal)	저녁(627kcal)	점심(685kcal)	저녁(655kcal)	점심(664kcal)	저녁(671kcal)	점심(638kcal)	저녁(688kcal)	점심	저녁
잡곡밥 된장국 찜닭불고기 어묵이채볶음 도시락김 김치 소고기이채죽	기장밥 비빔국 베이컨그린빈볶음 수제장아찌 실곤약이채무침 김치 새우이채죽	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 꼬시래기무침 청경채겉절이 김치 소라이채죽	기장밥 건새우무국 계란후라이조림 굴소스양배추볶음 열무나물 김치 버섯이채죽	잡곡밥 들깨토란국 참치비빔밥+고추장소스 치커리아채무침 무생채 김치 깨죽	기장밥 감자호박국 콩나물불고기 새송이조림 유채나물 김치 호박죽	잡곡밥 된장국 돈육이채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치 흑임자죽	기장밥 계란국 마파두부 비빔나물 짜사야무침 김치 소고기이채죽	잡곡밥 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치 새우이채죽	기장밥 청국장 궁중떡볶이 파리감자조림 오이무침 김치 소라이채죽		
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
편만두/보리차 미니머핀/요구르트		카스테라/보리차 후렌치파이/두유		치즈케일빵/보리차 카스타드/요구르트		보름달빵/보리차 쌀과자/주스		만두/보리차 딸기쿠키/두유			
8		9		10		11		12		13	
점심(668kcal)	저녁(624kcal)	점심(672kcal)	저녁(708kcal)	점심(701kcal)	저녁(691kcal)	점심(631kcal)	저녁(659kcal)	점심(638kcal)	저녁(645kcal)	점심(661kcal)	저녁(698kcal)
잡곡밥 소고기무국 이채카레 얼갈이겉절이 마늘콩무침 김치 소고기이채죽	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치 새우이채죽	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 소라이채죽	기장밥 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 김치 버섯이채죽	잡곡밥 비지리미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치 새우이채죽	기장밥 콩가루배추국 파인애플떡갈비조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 호박죽	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 숙갓나물 깨죽	기장밥 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우렁채조림 해초샐러드 김치 소고기이채죽	잡곡밥 콩나물냉국 달걀곤약조림 죽순채이채볶음 무말랭이무침 김치 소라이채죽	기장밥 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 김치 새우이채죽	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비빔나물 단호박떡 김치 버섯이채죽	기장밥 어묵국 돈까스조림 통마늘그린빈볶음 치커리무침 김치 달이채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
감자떡/보리차 미니롤케익/요구르트		편빵/보리차 미니웨이퍼/두유		미숫가루 과일푸딩		백설기/보리차 보리과자/주스		기정떡/보리차 밤만주/두유		편만두/보리차 찰보리빵/요구르트	
15		16		17		18		19		20	
점심(616kcal)	저녁(640kcal)	점심(633kcal)	저녁(712kcal)	점심(728kcal)	저녁(702kcal)	점심(653kcal)	저녁(684kcal)	점심(631kcal)	저녁(664kcal)	점심(651kcal)	저녁(687kcal)
잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치 달이채죽	기장밥 콩나물국 참치이채볶음 치커리무침 파리곤약조림 김치 새우이채죽	잡곡밥 호박새우죽국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치 깨죽	기장밥 미소장국 달강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 버섯이채죽	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라이채죽	기장밥 다시마채우국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치 호박죽	잡곡밥 파게장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치 흑임자죽	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 김치 소고기이채죽	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가자찜 유채나물 김치 새우이채죽	기장밥 달걀국 오징어초무침 연근조림 동부묵이채무침 김치 소라이채죽	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치 버섯이채죽	기장밥 황태우국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치 달이채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
롤케익/보리차 웨하스/요구르트		백설기/보리차 누네띠네/두유		편빵/보리차 사브레/요구르트		감자떡/보리차 이채크래커/주스		편만두/보리차 과일푸딩		편만두/보리차 오폐시/두유	

22		23		24		25		26		27	
점심(642kcal)	저녁(682kcal)	점심(664kcal)	저녁(721kcal)	점심(735kcal)	저녁(695kcal)	점심(688kcal)	저녁(640kcal)	점심(694kcal)	저녁(674kcal)	점심(648kcal)	저녁(725kcal)
잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치 소고기야채죽	기장밥 복어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치 새우야채죽	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 김치 소라야채죽	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 열갈이나물 김치 버섯야채죽	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치 깨죽	기장밥 된장국 소고기야채볶음 숙주장아찌 치커리무침 김치 호박죽	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘콩볶음 김치 흑임자죽	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치 소고기야채죽	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽	기장밥 안배운감지탕 비엔나야채볶음 썩갓나물 병아리콩조림 김치 소라야채죽	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치 버섯야채죽	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근리페 시래기지짐 김치 달야채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
미숫가루 쿠키다스케이크/요구르트		찐만두/보리차 크리스피롤/두유		감자떡/보리차 평리수/요구르트		핫도그/보리차 크라운산도/두유		찐만두/보리차 와폴/요구르트		감자떡/보리차 쿠키/주스	
29		30									
점심(661kcal)	저녁(704kcal)	점심(675kcal)	저녁(691kcal)								
잡곡밥 배추샤브국 돈민찌파리조림 무생채 도시락김 김치 소고기야채죽	기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치 소라야채죽	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치 버섯야채죽								
간식		간식									
핫도그/보리차 뽕또/요구르트		백설기/보리차 쌀과자/두유									

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표