

| 구 분         | 6월 1일 월요일  | 6월 2일 화요일  | 6월 3일 수요일  | 6월 4일 목요일  | 6월 5일 금요일  | 6월 6일 토요일  |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 물국         | 호박고추장찌개    | 아욱된장국      | 참치찌개       | 스키아키       | 닭곰탕        |
|             | 계란말이       | 감자전        | 돈육두부두루치기   | 깻잎튀김       | 부추전        | 단자완스       |
|             | 야끼소바       | 초계냉채       | 메주리알곤약조림   | 버섯숙회       | 가지된장구이     | 어묵볶음       |
|             | 참나물유무무침    | 머위대볶음      | 미나리무침      | 취어채조림      | 열무나물       | 숙주나물       |
| 건강을 생각하는 저녁 | 열무김치       | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        | 배추김치       | 무생채        |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 콩나물국       | 홍합미역국      | 수제비국       | 북엇국        | 돈뽀감자탕      | 팽이두부된장국    |
|             | 돈육고추장볶음    | 코다리시래기찜    | 고기산적       | 닭갈비        | 마파두부       | 제육볶음       |
|             | 멸치볶음       | 고로케        | 야채계란찜      | 돌자반볶음      | 바질크림떡볶이    | 청포묵김가루무침   |
| 죽간식         | 양배추쌈/쌈장    | 취나물무침      | 민물새우무조림    | 알갈이나물      | 시금치나물      | 깻순볶음       |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 6월 8일 월요일  | 6월 9일 화요일  | 6월 10일 수요일 | 6월 11일 목요일 | 6월 12일 금요일 | 6월 13일 토요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 순두부찌개      | 얼갈이된장국     | 계란국        | 머위토란국      | (피)바지락칼국수  | 어묵국        |
|             | 피쉬앤칩스      | 매운콩나물잡채    | 짜장         | 시래기닭볶음     | 열무보리비빔밥/초장 | 조기구이       |
|             | 야채쫄면       | 고추튀김       | 탕수육        | 파리멸치조림     | 왕만두        | 매추리알버섯조림   |
|             | 숙갓나물       | 청경채나물      | 명란도토리묵무침   | 부추겉절이      | 콩나물무침      | 꼬시래기무침     |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추겉절이/요구르트 | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 바지락살무국     | 돈육김치찌개     | 육개장        | 미역국        | 황태국        | 근대된장국      |
|             | 돈육물고기      | 어묵전        | 두부구이       | 오징어돈육볶음    | 계란말이       | 김치물고기      |
|             | 토마토달걀볶음    | 고구마맛탕      | 사모사        | 감자채볶음      | 소세지야채볶음    | 온두부        |
| 죽간식         | 오이고추된장무침   | 양배추김가루무침   | 공심채굴소스볶음   | 연근흑임자샐러드   | 마늘쫄무침      | 치커리무침      |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 6월 15일 월요일 | 6월 16일 화요일 | 6월 17일 수요일 | 6월 18일 목요일 | 6월 19일 금요일 | 6월 20일 토요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 수제비국       | 도토리묵냉국     | 참치찌개       | 청국장        | 알탕         | 콩나물국       |
|             | 쭈꾸미불고기     | 가지튀김       | 마늘갈비       | 묵은지찜채      | 들깨백불고기     | 된북음탕       |
|             | 천사채샐러드     | 어묵볶음       | 상추/쌈장      | 갈릭마요미트볼    | 삼색나물       | 표고탕스       |
|             | 숙주나물       | 느타리초무침     | 호박볶음       | 도라지오이무침    | 썩철면        | 미나리무침      |
| 건강을 생각하는 저녁 | 무생채        | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        | 열무얼갈이겉절이   | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 홍합미역국      | 아욱된장국      | 소고기무국      | 닭개장        | 북엇국        | 미역국        |
|             | 햄두부조림      | 혈행이수육      | 계란말이       | 두부전        | 미니새우버거     | 제육볶음       |
|             | 피망감자채볶음    | 양념깻잎지      | 우영조림       | 비빔만두       | 야채계란찜      | 건파래쪽파무침    |
| 죽간식         | 참나물무침      | 열무나물       | 숙갓나물       | 미역줄기볶음     | 깻순겉절이      | 청경채무침      |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        |
| 구 분         | 6월 22일 월요일 | 6월 23일 화요일 | 6월 24일 수요일 | 6월 25일 목요일 | 6월 26일 금요일 | 6월 27일 토요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 시금치된장국     | 데친오징어물회    | 고추장찌개      | 들깨버섯탕      | 백순두부국      | 돈육김치찌개     |
|             | 치킨까스       | 마파두부       | 불고기다시고랭    | 경창육사       | 적어구이       | 계란말이       |
|             | 카레         | 어니언링       | 준권튀김       | 막국수        | 매콤감자조림     | 연근강정       |
|             | 궁채장아찌      | 아욱된장무침     | 치커리무침      | 파채무침       | 숙주장아찌      | 미역초무침      |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 고구마줄기김치    | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 바지락우국      | 돈뽀감자탕      | 미역국        | 시래기된장국     | 황태찜국       | 우렁된장국      |
|             | 김치전        | 어묵콩나물찜     | 돈육조랭이떡볶음   | 오징어두부두루치기  | 단자완스       | 연양식물고기     |
|             | 백순대볶음      | 계란후라이      | 멸치볶음       | 메추리알곤약조림   | 해파리냉채      | 고추장마늘쫄무침   |
| 죽간식         | 알갈이나물      | 쌈다시마/초장    | 고추임무침      | 단호박샐러드     | 시금치나물      | 가지나물       |
|             | 무생채        | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 6월 29일 월요일 | 6월 30일 화요일 |            |            |            |            |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |            |            |
|             | 참치찌개       | 청국장찌개      |            |            |            |            |
|             | 한우야채찜      | 돈육불고기      |            |            |            |            |
|             | 영양밥/양념장    | 호박임쌈/강된장   |            |            |            |            |
|             | 메밀나물       | 도토리묵야채무침   |            |            |            |            |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 열무김치       |            |            |            |            |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |            |            |
|             | 사골떡만둣국     | 호박새우젓국     |            |            |            |            |
|             | 두부조림       | 햄전         |            |            |            |            |
|             | 어항가지       | 야채계란찜      |            |            |            |            |
| 죽간식         | 고구마줄기무침    | 콩나물무침      |            |            |            |            |
|             | 배추김치       | 배추김치       |            |            |            |            |
| 구 분         | 6월 29일 월요일 | 6월 30일 화요일 |            |            |            |            |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |            |            |
|             | 참치찌개       | 청국장찌개      |            |            |            |            |
|             | 한우야채찜      | 돈육불고기      |            |            |            |            |
|             | 영양밥/양념장    | 호박임쌈/강된장   |            |            |            |            |
|             | 메밀나물       | 도토리묵야채무침   |            |            |            |            |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 열무김치       |            |            |            |            |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |            |            |
|             | 사골떡만둣국     | 호박새우젓국     |            |            |            |            |
|             | 두부조림       | 햄전         |            |            |            |            |
|             | 어항가지       | 야채계란찜      |            |            |            |            |
| 죽간식         | 고구마줄기무침    | 콩나물무침      |            |            |            |            |
|             | 배추김치       | 배추김치       |            |            |            |            |

\* 상기메뉴와 식자재 원산지는 식재수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. 이점 양해 부탁드립니다

\* 원산지:쌀,누룽지(국내산), 오리,소,돼지,닭고기(국내산), 포기김치(국내산),배추,봄동,얼갈이겉절이(김치)(국내산,고추가루:국내산), 배추김치(국내산)  
 오징어/고등어/참치/병어(국내산),갈치(모로코산), 가지마/코다리/동태(러시아산), 낙지/꽃게/조기/아귀(중국산),콩치(대만산),  
 굴비(국내산),바지락살(국내산),홍합살/다슬기살/재첩살(중국산),새우살(베트남산or중국산), 민물새우(국내산),어묵(연육:외국산),오징어젓(중국산)  
 두부,순두부,연두부(콩,수입산),스모크햄(돈육:외국산,국내산/계육:국내산), 너비아니,비엔나햄,후랑크햄(돈육,계육:국내산),참치(가다랑어:월양산)  
 떡갈비(돈육,우육,계육:국내산), 탕수육/함박스테이크/돈까스(돈육:국내산), 가라아게,동그랑땡(계육:국내산,돈육:외국산), 편육(돈육:국내산)  
 미트볼(계육,돈육:국산),팝콘치킨/치킨너겟/치킨까스(계육:국산),칸풍기(계육:국내산,돈육:국내산) 물만두/메밀전병(돈육:국내산),  
 사골, 사골농축(우:호주산), 명란젓(러시아산), 돈내장/허파/염통/오소리감투/돈혈/돈지/돈창자(국내산)

## 2026년 6월 프로그램 일정표

| 일 | 월   |    |             | 화  |    |           | 수  |    |            | 목  |    |             | 금  |    |            | 토  |    |           |
|---|-----|----|-------------|----|----|-----------|----|----|------------|----|----|-------------|----|----|------------|----|----|-----------|
|   | 6/1 |    |             | 2  |    |           | 3  |    |            | 4  |    |             | 5  |    |            | 6  |    |           |
|   | 오전  | 인지 | 클레마티스 수채화   | 오전 | 인지 | 라벤더 꾸미기   | 오전 | 인지 | 지혜스틱       | 오전 | 인지 | 꽃모자 여인색칠    | 오전 | 신체 | 로프         | 오전 | 인지 | 별난제주 삼형제  |
|   | 오후  | 신체 | 저글링 스카프체조   | 오후 | 여가 | 장구        | 오후 | 목욕 |            | 오후 | 여가 | 스무디 만들기     | 오후 | 인지 | 태극기와 무궁화색칠 | 오후 | 신체 | 태극기체조     |
|   | 8   |    |             | 9  |    |           | 10 |    |            | 11 |    |             | 12 |    |            | 13 |    |           |
|   | 오전  | 인지 | 연꽃 수채화      | 오전 | 인지 | 매실청담그기    | 오전 | 인지 | 육각블럭       | 오전 | 인지 | 주막풍경색칠      | 오전 | 신체 | 오색깃발       | 오전 | 인지 | 콩쥐팍쥐      |
|   | 오후  | 신체 | 탬버린 체조      | 오후 | 여가 | 장구        | 오후 | 목욕 |            | 오후 | 여가 | 윷놀이         | 오후 | 인지 | 접시꽃색칠      | 오후 | 신체 | 짹이체조      |
|   | 15  |    |             | 16 |    |           | 17 |    |            | 18 |    |             | 19 |    |            | 20 |    |           |
|   | 오전  | 인지 | 백일홍과 나비 수채화 | 오전 | 인지 | 태극기 휴날리며  | 오전 | 인지 | 우드 블럭      | 오전 | 인지 | 지게 그리기      | 오전 | 신체 | 페트병        | 오전 | 인지 | 해와 바람     |
|   | 오후  | 신체 | 부채체조        | 오후 | 여가 | 장구        | 오후 | 목욕 |            | 오후 | 여가 | 생신잔치&늘푸른 공연 | 오후 | 인지 | 참외 민화 색칠   | 오후 | 신체 | 탬버린 체조    |
|   | 22  |    |             | 23 |    |           | 24 |    |            | 25 |    |             | 26 |    |            | 27 |    |           |
|   | 오전  | 인지 | 선인장 수채화     | 오전 | 인지 | 채리 만들기    | 오전 | 인지 | 병뚜껑 퍼즐     | 오전 | 인지 | 케이크 색칠      | 오전 | 신체 | 붐비나        | 오전 | 인지 | 세가지 보물    |
|   | 오후  | 신체 | 짹이 체조       | 오후 | 여가 | 장구        | 오후 | 여가 | 연예인 예술단 공연 | 오후 | 목욕 |             | 오후 | 인지 | 등대 색칠      | 오후 | 신체 | 저글링 스카프체조 |
|   | 29  |    |             | 30 |    |           |    |    |            |    |    |             |    |    |            |    |    |           |
|   | 오전  | 인지 | 카페 음료 색칠    | 오전 | 인지 | 여름옷걸이 꾸미기 | 오전 |    |            | 오전 |    |             | 오전 |    |            | 오전 |    |           |
|   | 오후  | 신체 | 소고체조        | 오후 | 여가 | 장구        | 오후 |    |            | 오후 |    |             | 오후 |    |            | 오후 |    |           |

◆ 센터 상황에 따라 프로그램은 변경될 수 있습니다.