

# 식단표

2026년 06월

서울데이케어센터

| 구분       |          | 월(06.01)                                                       | 화(06.02)                                                                        | 수(06.03)                                                     | 목(06.04)                                                         | 금(06.05)                                                     | 토(06.06)                                                        |
|----------|----------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>매콤짬뽕국<br>짜장소스<br>짜사이무침<br>건두부 오이무침<br>배추김치<br>(650kcal) | 백미밥<br>근대된장국<br>훈제오리야채볶음<br>미역오이초무침<br>무생채<br>배추김치<br>(645kcal)                 | 잡곡밥<br>미역국<br>카레라이스<br>실파김치<br>단무지무침<br>배추김치<br>(655kcal)    | 백미밥<br>아욱국<br>소고기버섯덮밥<br>청경채겉절이<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(635kcal)    | 잡곡밥<br>소고기뭇국<br>너비아니구이<br>연근조림<br>시금치나물<br>배추김치<br>(665kcal) | 백미밥<br>들깨무채국<br>간장찜닭<br>해초샐러드<br>양배추겉절이<br>배추김치<br>(635kcal)    |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>콩나물국<br>제육볶음<br>어묵볶음<br>상추&쌈장<br>배추김치<br>(670kcal)      | 백미밥<br>호박고추장찌개<br>떡갈비데리야끼<br>조림<br>청경채 겉절이<br>느타리버섯<br>초무침<br>배추김치<br>(630kcal) |                                                              | 백미밥<br>어묵뭇국<br>크래미덮밥<br>아삭고추된장무침<br>궁채장아찌<br>배추김치<br>(665kcal)   | 곤드레나물밥<br>냉이된장국<br>감자채볶음<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(666kcal)       |                                                                 |
| 오전<br>간식 |          | 플레인요거트 or<br>두유                                                | 플레인요거트 or<br>두유                                                                 | 플레인요거트 or<br>두유                                              | 플레인요거트 or<br>두유                                                  | 플레인요거트 or<br>두유                                              | 플레인요거트 or<br>두유                                                 |
| 오후<br>간식 |          | 바나나치즈케익+<br>요구르트                                               | 제철과일                                                                            | 바람떡+요구르트                                                     | 제철과일                                                             | 삶은계란+요구르트                                                    | 뉴케어 or 메디웰                                                      |
| 구분       | 일(06.07) | 월(06.08)                                                       | 화(06.09)                                                                        | 수(06.10)                                                     | 목(06.11)                                                         | 금(06.12)                                                     | 토(06.13)                                                        |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>두부카레라이스<br>콩나물무침<br>고사리나물<br>배추김치<br>(645kcal) | 백미밥<br>사골우거지국<br>생선까스&소스<br>양념깻잎무침<br>오이부추무침<br>배추김치<br>(650kcal)               | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>갈비양념불고기<br>한식잡채<br>실파김치<br>배추김치<br>(665kcal) | 백미밥<br>계란탕<br>마파두부<br>건두부오이무침<br>쌈무무침<br>배추김치<br>(645kcal)       | 잡곡밥<br>콩나물국<br>제육볶음<br>비트무생채<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(650kcal)   | 백미밥<br>어묵국<br>돈육마늘쫄볶음<br>새송이버섯볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(650kcal) |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>양배추샐러드<br>미나리무생채<br>배추김치<br>(655kcal) | 백미밥<br>순두부찌개<br>닭갈비<br>쥬키니호박볶음<br>콩자반<br>배추김치<br>(640kcal)                      | 잡곡밥<br>육개장<br>바지락살두부조림<br>감자채볶음<br>청경채찜<br>배추김치<br>(650kcal) | 백미밥<br>열무된장국<br>훈제오리야채볶음<br>견과류멸치볶음<br>어묵볶음<br>배추김치<br>(645kcal) | 햄야채볶음밥<br>들깨버섯탕<br>오이양파무침<br>오징어젓무생채<br>배추김치<br>(640kcal)    |                                                                 |
| 오전<br>간식 |          | 플레인요거트 or<br>두유                                                | 플레인요거트 or<br>두유                                                                 | 플레인요거트 or<br>두유                                              | 플레인요거트 or<br>두유                                                  | 플레인요거트 or<br>두유                                              | 플레인요거트 or<br>두유                                                 |
| 오후<br>간식 |          | 딸기치즈케익+요<br>구르트                                                | 제철과일                                                                            | 생신잔치 간식                                                      | 제철과일                                                             | 찜감자+요구르트                                                     | 마가렛트+두유                                                         |

| 구분       | 일(06.14) | 월(06.15)                                                                      | 화(06.16)                                                                  | 수(06.17)                                                        | 목(06.18)                                                                         | 금(06.19)                                                                | 토(06.20)                                                                      |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>짜장소스<br>짜사이무침<br>열무김치<br>배추김치<br>(640kcal)                   | 백미밥<br>바지락살 된장국<br>안동찜닭<br>오말랭이무침(오<br>징어젓갈)<br>가지나물<br>배추김치<br>(650kcal) | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>얼갈이나물<br>연근조림<br>배추김치<br>(645kcal)     | 백미밥<br>얼큰버섯국<br>적어구이<br>양념깻잎지<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(649kcal)                      | 잡곡밥<br>계란탕<br>마파두부<br>건두부오이무침<br>단무지무침<br>배추김치<br>(647kcal)             | 백미밥<br>버섯된장찌개<br>돈육김치두루치<br>기<br>시금치나물<br>가지나물(참깨소<br>스)<br>배추김치<br>(650kcal) |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>미역국<br>돈육표고버섯볶<br>음<br>마늘쫄무침<br>무생채<br>배추김치<br>(650kcal)               | 백미밥<br>유부팽이장국<br>돈까스&소스<br>나박김치<br>어묵볶음<br>배추김치<br>(650kcal)              | 잡곡밥<br>콩나물국<br>코다리무조림<br>쥬키니호박볶음<br>감자조림<br>배추김치<br>(648kcal)   | 백미밥<br>사골우거지국<br>마파두부<br>부추양배추겉절<br>이<br>청경채된장지짐<br>배추김치<br>(645kcal)            | 김치볶음밥<br>들깨미역국<br>치커리흑임자무<br>침<br>감자채볶음<br>배추김치<br>(645kcal)            |                                                                               |
| 오전<br>간식 |          | 플레인요거트 or<br>두유                                                               | 플레인요거트 or<br>두유                                                           | 플레인요거트 or<br>두유                                                 | 플레인요거트 or<br>두유                                                                  | 플레인요거트 or<br>두유                                                         | 플레인요거트 or<br>두유                                                               |
| 오후<br>간식 |          | 미니초코케익+요<br>구르트                                                               | 제철과일                                                                      | 양금증편+요구르<br>트                                                   | 제철과일                                                                             | 단호박쫄+요구르<br>트                                                           | 참쌀과자+두유                                                                       |
| 구분       | 일(06.21) | 월(06.22)                                                                      | 화(06.23)                                                                  | 수(06.24)                                                        | 목(06.25)                                                                         | 금(06.26)                                                                | 토(06.27)                                                                      |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>부추제철국<br>생선까스&타르소<br>스<br>새송이버섯볶음<br>간장무말랭이무<br>침<br>배추김치<br>(640kcal) | 백미밥<br>들깨미역국<br>닭볶음탕<br>어묵볶음<br>미니리무생채<br>배추김치<br>(650kcal)               | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>돈육김치찜<br>연근조림<br>쥬키니호박볶음<br>배추김치<br>(670kcal)  | 백미밥<br>팽이장국<br>탄두리닭구이<br>얼갈이된장무침<br>가지나물<br>배추김치<br>(640kcal)                    | 잡곡밥<br>감자고추장찌개<br>돈육찜스테이크<br>양파장아찌<br>부추양배추겉절<br>이<br>배추김치<br>(650kcal) | 백미밥<br>근대된장국<br>함박스테이크<br>총알버섯조림<br>쌈무무침<br>배추김치<br>(650kcal)                 |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>고추장불고기<br>오이소박이<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(650kcal)               | 백미밥<br>건새우아욱국<br>느타리버섯덮밥<br>마늘쫄볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(645kcal)          | 잡곡밥<br>바지락 무국<br>돈채피망볶음<br>미역오이초무침<br>감자조림<br>배추김치<br>(650kcal) | 백미밥<br>부대찌개<br>토마토미트볼조<br>림<br>치커리유자청무<br>침<br>꼬시래기초장무<br>침<br>배추김치<br>(650kcal) | 가지밥<br>육개장<br>양파지무침<br>어묵볶음<br>배추김치<br>(650kcal)                        |                                                                               |
| 오전<br>간식 |          | 플레인요거트 or<br>두유                                                               | 플레인요거트 or<br>두유                                                           | 플레인요거트 or<br>두유                                                 | 플레인요거트 or<br>두유                                                                  | 플레인요거트 or<br>두유                                                         | 플레인요거트 or<br>두유                                                               |
| 오후<br>간식 |          | 고구마치즈케익+<br>요구르트                                                              | 제철과일                                                                      | 쫄개떡+요구르트                                                        | 제철과일                                                                             | 감자+요구르트                                                                 | 카스타드+두유                                                                       |

| 구분       | 일(06.28) | 월(06.29)                                                                | 화(06.30)                                                             |  |  |  |  |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>순두부계란탕<br>마파두부<br>견두부오이무침<br>단무지무침<br>배추김치<br>(650kcal)          | 백미밥<br>감자미역국<br>오삼불고기<br>가지된장무침<br>느타리버섯볶음<br>배추김치<br>(670kcal)      |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>콩나물김치국<br>표고버섯돼지고<br>기볶음<br>무말랭이무침<br>마늘쫄무침<br>배추김치<br>(650kcal) | 백미밥<br>청국장찌개<br>바지락살두부조<br>림<br>샐러리장아찌<br>감자채볶음<br>배추김치<br>(645kcal) |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 |          | 플레인요거트 or<br>두유                                                         | 플레인요거트 or<br>두유                                                      |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 |          | 오뜨치즈+요구르<br>트                                                           | 제철과일                                                                 |  |  |  |  |

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다, 미국, 중국 등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산, 미취급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미