

식단표

2026년 06월

서울강동데이케어센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 홍합무국 돈육메추리알조림 햄그린빈볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 임연수구이 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 팽이장국 고구마돈가스 마카로니샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 가지나물 노각무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 찜닭 도라지나물 동부묵무침 배추김치	잡곡밥 떡국 두부조림 어묵채볶음 오징어젓갈 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 도토리묵국 오징어볶음 애호박볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 해물볶음우동 마늘쫄볶음 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 어묵속갓국 해물완자구이 연두부&양념장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 호박잎쌈&쌈장 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 가자미구이 미역줄기볶음 새송이초무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 훈제오리볶음 쌈무&머스타드 오복지무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	오뜨	바나나	요플레	카스타드	참외	슈크림빵
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 비엔나케찹볶음 고사리들깨나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 동태무조림 머위대볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부무국 생선까스 미니새송이볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 황태국 연양식불고기 애호박볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 배추국 돈육간장불고기 호박잎쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 너비아니구이 브로컬리&초장 고들빼기무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 두부구이&양념장 잔멸치볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 무나물 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오징어볶음 참치샐러드 얼무나물 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 닭가슴살볶음 느타리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 순대채소볶음 햄감자채볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 파리메추리알장조림 가지나물 오이무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	증편	단팥빵	요플레	토마토	치즈카스테라	계란토스트
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 감자옹심이국 고추잡채&꽃빵 연근튀김 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 삼치구이 표고볶음 해초무침 배추김치	콩나물밥&양념장 바지락무국 김치전 단호박샐러드 치커리무침 배추김치	잡곡밥 굴림만두국 마파두부 느타리버섯볶음 올방개묵무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 양배추쌈&쌈장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 계란국 청파래오징어까스 땅콩조림 돌나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 버섯들깨국 닭가슴살두부전 명엽채조림 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 훈제오리볶음 미역줄기맛살볶음 도라지무생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육메추리알조림 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장국 임연수구이 궁채들깨볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 스크램블에그 감자조림 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 떡갈비구이 연근조림 오이지무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	카스타드	청주오믈렛	요플레	소보로양빵	절편	바나나

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 유부장국 카레 야채튀김 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 동그랑땡전 가지볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 김치말이국수 갈비만두찜 주키니호박볶음 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육김치찜 고구마샐러드 노각무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 언양식불고기 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 참치김치국 계란말이 우엉조림 무나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 메추리알곤약조림 멸치볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어구이 검정&흰콩조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 매생이떡국 베이컨계란볶음 브로콜리들깨볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 경상도소고기국 두부조림 느타리볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란장조림 마늘쫀볶음 치커리무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	수박	찐빵	요플레	단팥빵	참외	사과
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 볼어묵볶음 연근조림 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 제육볶음 상추쌈&쌈장 우육오이무침 배추김치				
저녁 식단	잡곡밥 황태국 돈민찌두부조림 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 새우까스 감자샐러드 미역초무침 배추김치				
오전 간식	호박죽	영양죽				
오후 간식	황도	송편				

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