

식단표

2026년 06월

영종하늘주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	혼합잡곡밥 닭곰탕 훈제 오리골소스볶음 오이양파무침 감자전 배추김치	혼합잡곡밥 버섯해물탕 카레라이스 청경채무침 천사채맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 닭가슴살볶음 미나리무침 단호박샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 알탕 제육볶음 소고기무나물 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥 바지락무국 임연수구이 얼갈이된장무침 후르츠각테일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 북어미역국 닭가슴살간장조림 썩갓무침 미역줄기볶음 배추김치"
저녁 식단	흰밥 애호박된장국 메추리알새송이장조림 시금치나물 감자채볶음 배추김치	흰밥 근대된장국 두부조림 들깨무나물볶음 무생채 배추김치		흰밥 아욱된장국 마파두부 열무된장지짐 도라지무침 배추김치	흰밥 청경채된장국 자반무조림 미나리무침 우엉당근조림 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	혼합잡곡밥 물만두국 제육청경채볶음 실곤약샐러드 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥 건홍합무국 닭다리살볶음탕 참나물무침 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 소고기버섯불고기 양배추쌈&쌈장 후르츠콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 카레라이스 돌미나리무침 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무국 가자미구이 시금치무침 브로콜리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 만두탕수 알배기된장무침 야채전 배추김치
저녁 식단	흰밥 배추된장국 마파두부 도라지무침 냉이무침 배추김치	흰밥 얼갈이된장국 훈제 오리양배추볶음 무나물볶음 우엉당근조림 배추김치	흰밥 시래기곰국 두부강정 고구마줄기볶음 건새우마늘쫄볶음 배추김치	흰밥 팽이미소된장국 돼지고기 얼갈이들깨무침 목이버섯볶음 배추김치	흰밥 콩비지탕 메추리알곤약장조림 무생채 감자샐러드 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	혼합잡곡밥 건홍합미역국 돈육가지볶음 얼갈이들깨무침 야채전 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장국 카레라이스 열무된장지짐 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 닭다리살볶음탕 가지파프리카굴소스 볶음 툇무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 돼지고기버섯불고기 도라지오이무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골물만두국 임연수구이 참나물무침 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 제육볶음 양배추오이무침 도시락김 배추김치
저녁 식단	흰밥 알배기된장국 닭가슴살새송이장조림 미나리무침 마늘쫄간장양념무침 배추김치	흰밥 사골우거지국 마파두부 콩나물무침 참나물무침 배추김치	흰밥 양배추된장국 피자오믈렛 애호박볶음 우영조림 배추김치	흰밥 느타리소고기국 물만두탕수육 냉이무침 죽순볶음 배추김치	흰밥 버섯된장국 돈육메추리알장조림 알배추된장무침 곰피무침 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	혼합잡곡밥 닭살미역국 소고기숙주볶음 배추된장무침 곰피무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯찌개 느타리소고기볶음 숙주무침 마카로니토마토소스 배추김치	혼합잡곡밥 부추계란국 짜장면 야채전 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥 바지락된장국 닭가슴살볶음 해초샐러드 샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 돈육우거지국 가자미구이 열무된장지짐 천사채맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골황태해장국 제육청경채볶음 양배추쌈&쌈장 감자전 배추김치
저녁 식단	흰밥 유채된장국 새송이메추리알장조림 청경채나물무침 느타리아채볶음 배추김치	흰밥 냉이된장국 닭가슴살양배추볶음 고사리볶음 무생채나물 배추김치	흰밥 열무된장국 두부무조림 참나물무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치	흰밥 소고기숙주국 돈후지곤약장조림 양배추맛살굴소스볶음 부추무침 배추김치	흰밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 콩나물무침 연근조림 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	혼합잡곡밥 콩나물국밥 두부강정 얼갈이된장무침 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 도라지나물 오이고추무침 배추김치				
저녁 식단	흰밥 팽이유부된장국 소고기버섯불고기 유채나물무침 해초샐러드 배추김치	흰밥 두부들깨탕 물만두탕수육 새송이죽순볶음 시금치나물 배추김치				
오전 간식	두유 커스터드	요거트음료 크리스피롤				

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

※ (주)동행 제공 식단표