

# 식단표

2026.06.01 ~ 2026.06.30 [ 2026년 06월 ]

양주백석효사랑센터

| 구분       |          | 월(06.01)                                                              | 화(06.02)                                                                        | 수(06.03)                                                                | 목(06.04)                                                                | 금(06.05)                                                                          | 토(06.06)                                                             |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>부들어묵국<br>적어구이<br>실곤약야채무침<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(751kcal)      | 쌀밥/영양죽<br>열무된장국<br>오징어볶음<br>부추전<br>돌나물유자청무<br>침<br>배추김치<br>(732kcal)            | 쌀밥/영양죽<br>고추장찌개<br>훈제오리볶음<br>청포묵무침<br>깻잎쌈무<br>배추김치<br>(758kcal)         | 쌀밥/영양죽<br>바지락시금치국<br>청양풍닭살볶음<br>감자조림<br>치커리사과무침<br>배추김치<br>(697kcal)    | 쌀밥/영양죽<br>들깨미역국<br>고추장불고기<br>계란찜<br>양배추생채<br>배추김치<br>(701kcal)                    | 쌀밥/영양죽<br>얼큰콩나물국<br>동태포전<br>맛살야채볶음<br>양파장아찌<br>배추김치<br>(774kcal)     |
| 저녁<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>감자맑은국<br>돈육폭찜<br>호박맛살볶음<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(642kcal)      | 쌀밥/영양죽<br>크림스프<br>치킨가스*머스타<br>드소스<br>가래떡떡볶이<br>그린샐러드<br>배추김치<br>(767kcal)       | 쌀밥/영양죽<br>콩가루냉이국<br>제육볶음<br>굴소스가지볶음<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(649kcal)     | 쌀밥/영양죽<br>채소샤브샤브국<br>병어무조림<br>푸주마파볶음<br>방풍나물무침<br>배추김치<br>(654kcal)     | 쌀밥/영양죽<br>두부새우젓국<br>돈육매추리알조<br>림<br>김말이칠리소스<br>범벅<br>아삭이고추무침<br>배추김치<br>(637kcal) | 쌀밥/영양죽<br>무채국<br>닭볶음탕<br>파리멸치볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(642kcal)        |
| 오전<br>간식 |          | 유자차                                                                   | 오미자차                                                                            | 율무차                                                                     | 천마차                                                                     | 동굴레차                                                                              | 작두콩차                                                                 |
| 오후<br>간식 |          | 구운계란                                                                  | 밤만쥬                                                                             | 과일                                                                      | 떡                                                                       | 유과                                                                                | 과일                                                                   |
| 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 |          | 쌀밥/영양죽<br>참치김치찌개<br>양장피해물볶음<br>새송이곤약조림<br>마늘쫄무침<br>배추김치<br>(749kcal)  | 쌀밥/영양죽<br>소고기미역국<br>고추장돈불고기<br>잡채어묵볶음<br>노각무침<br>배추김치<br>(687kcal)              | 쌀밥/영양죽<br>돈사골순대국<br>미나리주꾸미초<br>무침<br>애호박전<br>청경채나물<br>배추김치<br>(791kcal) | 쌀밥/영양죽<br>냉이된장국<br>돈사태표고찜<br>두부양념조림<br>부추적채무침<br>배추김치<br>(697kcal)      | 쌀밥/영양죽<br>계란파국<br>유니짜장소스<br>메밀전병<br>토마토오이샐러<br>드<br>배추김치<br>(785kcal)             | 쌀밥/영양죽<br>수제비국<br>닭다리살볶음<br>해파리냉채<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(728kcal)      |
| 저녁<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>유채된장국<br>닭살청경채볶음<br>올방개국*양념장<br>치커리무생채<br>배추김치<br>(629kcal) | 쌀밥/영양죽<br>홍합살무국<br>함박스테이크*소<br>스<br>푸실리샐러드<br>알감자고추장조<br>림<br>배추김치<br>(764kcal) | 쌀밥/영양죽<br>콩나물국<br>고등어구이<br>느타리개소스무<br>침<br>방풍나물<br>배추김치<br>(635kcal)    | 쌀밥/영양죽<br>닭곰탕<br>동그랑땡조림<br>천사채야채초무<br>침<br>아삭이고추무침<br>배추김치<br>(626kcal) | 쌀밥/영양죽<br>속갯어묵국<br>돈육두반장볶음<br>우영채조림<br>돌나물*초장<br>배추김치<br>(631kcal)                | 쌀밥/영양죽<br>민물새우탕<br>두부구이*양념장<br>팽이맛살볶음<br>근대된장무침<br>배추김치<br>(627kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 천마차                                                                   | 율무차                                                                             | 오미자차                                                                    | 유자차                                                                     | 작두콩차                                                                              | 매실차                                                                  |
| 오후<br>간식 |          | 카스타드                                                                  | 찐고구마                                                                            | 떡                                                                       | 과일                                                                      | 찐감자                                                                               | 과일                                                                   |

| 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 |          | 쌀밥/영양죽<br>아욱된장국<br>순살찜닭<br>진미채야채무침<br>고추양파장아찌<br>배추김치<br>(728kcal)  | 쌀밥/영양죽<br>짜뽕국<br>탕수육*소스<br>천사채샐러드<br>단무지무침<br>배추김치<br>(778kcal)     | 쌀밥/영양죽<br>참치추어탕<br>메추리알장조림<br>오징어김치전<br>모듬장아찌<br>배추김치<br>(769kcal)         | 쌀밥/영양죽<br>유부가스오장국<br>카레소스<br>감자고로케*케찹<br>오이생채<br>배추김치<br>(781kcal)          | 콩나물밥/영양죽<br>김치국<br>간장돈불고기<br>도토리묵야채무<br>침<br>파래구이김*양념<br>장<br>배추김치<br>(731kcal) | 쌀밥/영양죽<br>만두국<br>코다리강정<br>느타리버섯볶음<br>꼬시래기무침<br>배추김치<br>(775kcal)   |
| 저녁<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>종합어묵국<br>가자미카레구이<br>감자채볶음<br>취나물무침<br>배추김치<br>(729kcal)   | 쌀밥/영양죽<br>우거지된장국<br>너비아니깻잎전<br>날치알계란찜<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(678kcal) | 쌀밥/영양죽<br>호박새우젓국<br>완자난자완스<br>꽃맛살새송이볶<br>음<br>콩나물겨자냉채<br>배추김치<br>(670kcal) | 쌀밥/영양죽<br>순두부찌개<br>돈채파프리카볶<br>음<br>연근조림<br>참나물무침<br>배추김치<br>(635kcal)       | 쌀밥/영양죽<br>맑은육개장<br>미니돈까스*케찹<br>부추전<br>미나리초무침<br>배추김치<br>(761kcal)               | 쌀밥/영양죽<br>부대찌개<br>오리불고기<br>궁채나물<br>호박당근볶음<br>배추김치<br>(648kcal)     |
| 오전<br>간식 |          | 매실차                                                                 | 유자차                                                                 | 천마차                                                                        | 울무차                                                                         | 오미자차                                                                            | 작두콩차                                                               |
| 오후<br>간식 |          | 찐고구마                                                                | 떡                                                                   | 과일                                                                         | 카스타드                                                                        | 찐감자                                                                             | 과일                                                                 |
| 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 |          | 쌀밥/영양죽<br>동태지리탕<br>순대야채볶음<br>달걀야채찜<br>오이생채<br>배추김치<br>(724kcal)     | 쌀밥/영양죽<br>유채된장국<br>돈육고추장볶음<br>알어묵조림<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(731kcal)  | 쌀밥/영양죽<br>나주곰탕<br>오징어초무침<br>단호박전<br>참나물무침<br>배추김치<br>(796kcal)             | 쌀밥/영양죽<br>닭개장<br>훈제오리볶음<br>가지나물<br>돌나물사과무침<br>배추김치<br>(657kcal)             | 쌀밥/영양죽<br>호박익힌장국<br>돈육땅콩강정<br>감자볶음<br>모듬목이초무침<br>배추김치<br>(748kcal)              | 쌀밥/영양죽<br>홍합살미역국<br>깻잎닭갈비<br>탕평채<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(678kcal)     |
| 저녁<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>시금치된장국<br>새우까스*소스<br>도라지무침<br>양배추샐러드<br>배추김치<br>(781kcal) | 쌀밥/영양죽<br>장터국밥<br>고등어카레구이<br>실곤약마요무침<br>우영채조림<br>배추김치<br>(642kcal)  | 쌀밥/영양죽<br>콩나물국<br>닭볶음탕<br>비엔나야채볶음<br>아삭이고추양파<br>무침<br>배추김치<br>(651kcal)    | 쌀밥/영양죽<br>비지찌개<br>미트볼토마토소<br>스조림<br>도토리묵*양념장<br>숙갓나물무침<br>배추김치<br>(680kcal) | 쌀밥/영양죽<br>바지락살무국<br>우채피망볶음<br>참치깻잎전<br>마늘쫄무침<br>배추김치<br>(672kcal)               | 쌀밥/영양죽<br>열무된장국<br>동태무조림<br>메추리알햄볶음<br>방풍나물무침<br>배추김치<br>(641kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 오미자차                                                                | 울무차                                                                 | 매실차                                                                        | 천마차                                                                         | 작두콩차                                                                            | 유자차                                                                |
| 오후<br>간식 |          | 구운계란                                                                | 카스타드                                                                | 과일                                                                         | 찐감자                                                                         | 떡                                                                               | 과일                                                                 |

| 구분       | 일(06.28) | 월(06.29)                                                                 | 화(06.30)                                                          |  |  |  |  |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>몽글순두부버섯<br>탕<br>돈까스*소스<br>천사채샐러드<br>단무지무침<br>배추김치<br>(794kcal) | 쌀밥/영양죽<br>순살감자탕<br>게맛살계란말이<br>어묵볶음<br>상추야채무침<br>배추김치<br>(746kcal) |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 |          | 쌀밥/영양죽<br>닭곰탕<br>골뱅이진미야채<br>무침<br>단호박샐러드<br>양파장아찌<br>배추김치<br>(662kcal)   | 쌀밥/영양죽<br>두부무국<br>돈사태감자조림<br>오징어젓무침<br>청경채나물<br>배추김치<br>(635kcal) |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 |          | 유자차                                                                      | 오미자차                                                              |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 |          | 과일                                                                       | 카스타드                                                              |  |  |  |  |

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