

2026년 6월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)	07(일)
점심	쌀밥/영양죽 부들어묵국 적어구이 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 열무된장국 오징어볶음 부추전 돌나물유자청무침 배추김치	쌀밥/영양죽 고추장찌개 훈제오리볶음 청포묵무침 깻잎쌈무 배추김치	쌀밥/영양죽 바지락시금치국 청양풍땃살볶음 감자조림 치커리사과무침 배추김치	쌀밥/영양죽 들깨미역국 고추장불고기 계란찜 양배추생채 배추김치	쌀밥/영양죽 얼큰콩나물국 동태포전 맛살야채볶음 양파장아찌 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	751	732	758	697	701	774	
오전간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	
오후간식	제철과일	찐고구마, 음료	카스텔라, 우유	요거트	빵, 음료	쿠키, 두유	
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	14(일)
점심	쌀밥/영양죽 참치김치찌개 양장피해물볶음 새송이곤약조림 마늘종무침 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기미역국 고추장돈불고기 잡채어묵볶음 노각무침 배추김치	쌀밥/영양죽 돈사골순대국 미나리주꾸미초무침 애호박전 청경채나물 배추김치	쌀밥/영양죽 냉이된장국 돈사태표고찜 두부양념조림 부추적채무침 배추김치	쌀밥/영양죽 계란파국 유니짜장소스 메밀전병 토마토오이샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 수제비국 닭다리살볶음 해파리냉채 콩나물무침 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	749	687	791	697	785	728	
오전간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	
오후간식	제철과일	만두, 음료	콩국수	요거트	빵, 음료	떡, 두유	
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	21(일)
점심	쌀밥/영양죽 아욱된장국 순살찜닭 진미채야채무침 고추장파장아찌 배추김치	쌀밥/영양죽 짬뽕국 탕수육*소스 천사채샐러드 단무지무침 배추김치	쌀밥/영양죽 참치추어탕 메추리알장조림 오징어김치전 모듬장아찌 배추김치	쌀밥/영양죽 유부가스오장국 카레소스 감자고로케*케첩 오이생채 배추김치	콩나물밥/영양죽 김치국 간장돈불고기 도토리묵야채무침 파래구이김*양념장 배추김치	쌀밥/영양죽 만두국 코다리강정 느타리버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	728	778	769	781	731	775	
오전간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	
오후간식	제철과일	찐고구마, 음료	카스텔라, 우유	요거트	빵, 음료	쿠키, 두유	
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	28(일)
점심	쌀밥/영양죽 동태지리탕 순대야채볶음 달걀야채찜 오이생채 배추김치	쌀밥/영양죽 유채된장국 돈육고추장볶음 알어묵조림 비름나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 나주곰탕 오징어초무침 단호박전 참나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 닭개장 훈제오리볶음 가지나물 돌나물사과무침 배추김치	쌀밥/영양죽 호박잎된장국 돈육양파강정 감자볶음 모듬묵이초무침 배추김치	쌀밥/영양죽 홍합살미역국 깻잎닭갈비 탕평채 콩나물무침 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	724	731	796	657	748	678	
오전간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	
오후간식	제철과일	만두, 음료	콩국수	요거트	빵, 음료	떡, 두유	
일자/요일	29(월)	30(화)	간식 메뉴는 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.				
점심	쌀밥/영양죽 몽글순두부버섯탕 돈까스*소스 천사채샐러드 단무지무침 배추김치	쌀밥/영양죽 순살감자탕 게맛살계란말이 어묵볶음 상추야채무침 배추김치					
오전간식	율무차	율무차					
오후간식	제철과일	찐고구마, 음료					