

식단표

2026년 06월

희망재활재가노인복지센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		들깨미역국 쭈꾸미제육볶음 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	미역국 간장불고기 한식잡채 콩나물무침 배추김치	순두부찌개 닭볶음탕 어묵야채볶음 숙주맛살무침 배추김치	청국장찌개 돈육김치볶음 동부묵무침 수제장아찌 배추김치	백짬뽕국 고구마닭갈비 연두부*양념장 해파리냉채 배추김치	콩나물국 마파두부 단무지무침 병아리콩사과잼 조림 배추김치
저녁 식단		비지찌개 양념두부조림 건새우미나리전 오복지무침 배추김치	유부우동국 마늘닭조림 꽃맛살샐러드 참나물겉절이 배추김치	근대된장국 야채계란찜 총알새송이볶음 오이탕탕이 배추김치	순댓국 돈채무조림 청경채겉절이 콩나물무침 배추김치	맑은동태탕 동그랑땡볶음 매콤감자조림 치커리유자청무 침 배추김치	
오후 간식		마시는 요거트	카스테라,우유	바나나	요플레	견과류,두유	썬빵
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		무된장찌개 크림카레찜닭 청포묵김가루무 침 숙주나물 배추김치	콩나물국 파채불고기 시래기무조림 치커리겉절이 배추김치	고추장찌개 짜장소스 어묵볶음 무생채 배추김치	버섯된장국 제육볶음 새송이버섯조림 그린샐러드*키위 D 배추김치	썬갯어묵국 안동찜닭 두부브로콜리무 침 미역야채무침 배추김치	소고기미역국 돈육감자조림 새우살마늘쫄볶 음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		닭개장 어묵계란전 미역줄기볶음 짜사이무침 배추김치	콩비지찌개 매콤돈갈비찜 건새우마늘중볶 음 간장깻잎지 배추김치	민물새우뚝국 온두부찜*양념 연근조림 얼갈이나물 배추김치	알탕 고추잡채 마카로니샐러드 양념마늘쫄무침 배추김치	배추된장국 동그랑땡볶음 불어묵떡볶이 무짬지채 배추김치	
오후 간식		물만두	초코파이,우유	과배기	제철과일	모닝빵,우유	썬빵
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		얼갈이된장국 단호박장조림 콘샐러드 콩나물무침 배추김치	감자탕 미트볼데리조림 탕평채 미역초무침 배추김치	맑은미역국 로제찜닭 그린샐러드*키위 D 새송이야채볶음 배추김치	콩나물국 고추장불고기 사각어묵볶음 무생채 배추김치	백짬뽕국 가자미구이 연두부*양념장 부추숙주무침 배추김치	들깨무쌈국 간장찜닭 연두부*양념장 치커리겉절이 배추김치
저녁 식단		유부우동국물 마크니카레소스 납작만두 단무지무침 배추김치	닭개장 돼지고기김치찜 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치	근대된장국 동그랑땡조림 버섯야채볶음 무짬지채 배추김치	장터소고기국 양념두부조림 해파리냉채 꼬시래기무침 배추김치	청국장찌개 햄감자조림 도토리묵무침 청경채나물 배추김치	
오후 간식		요플레	바나나	썬샌드위치,우유	케이크,떡,쥬스, 과일	썬감자	카스테라,우유

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		해물순두부찌개 묵은지닭조림 민물새우무조림 숙주나물 배추김치	고추장찌개 숯불향불고기 오이무침 건파래볶음 배추김치	콩나물국 고추잡채 숙갓두부무침 양념마늘쫄무침 배추김치	홍합살미역국 닭볶음탕 한식잡채 참나물겉절이 배추김치	어묵국 마파두부소스 만두튀김 양념콩나물무침 배추김치	비지찌개 비엔나케찹볶음 들깨무볶음 미역야채무침 배추김치
저녁 식단		돈육버섯찌개 제육볶음 도토리가루부추 전 수제장아찌 배추김치	근대된장국 함박야채조림 브로콜리연근샐 러드 아몬드멸치볶음 배추김치	김치수제비국 미트볼조림 모듬햄볶음 오이지들기름무 침 배추김치	감자양파국 참치두부조림 버섯야채볶음 무생채 배추김치	시래기된장국 돈육김치볶음 온두부찜 마카로니샐러드 배추김치	
오후 간식		약과, 식혜	오예스, 우유	견과류, 두유	마시는요거트	찜빵	찜감자
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		된장찌개 닭고기감자조림 꽃맛샐러드 오이무침 배추김치	사골해장국 단호박장조림 어묵고추장볶음 콩나물무침 배추김치				
저녁 식단		얼큰순대국 메란장조림 오징어김치전 수제장아찌 배추김치	시금치된장국 양념고등어구이 시래기된장지짐 오이지들기름무 침 배추김치				
오후 간식		찜계란	약과, 수정과				

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