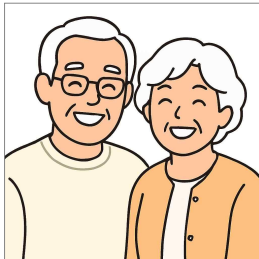


식 단 표

2026년 06월

다시봄 데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
점심(751kcal)	저녁(661kcal)	점심(746kcal)	저녁(672kcal)	점심(748kcal)	저녁(632kcal)	점심(762kcal)	저녁(644kcal)	점심(756kcal)	저녁(650kcal)	점심(751kcal)	저녁(658kcal)
쌀밥 고추장찌개 단호박도시대조림 표고배추찜 도라지오이무침 배추김치	흑미밥 순두부국 류산술달걀 스모크햄양파볶음 흑임자샐러드 배추김치	쌀밥 소고기탕국 묵은지닭조림 새송이파망보름 묵감가루무침 백김치	쌀밥 순살뼈해장국 오징어까스*소스 어묵파리볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 사래기된장국 고등어키레구이 미역줄기맛살볶음 후식리살사무침 배추김치	흑미밥 가쓰오유부장국 모듬장조림 명엽채볶음 치커리사과생채 배추김치	쌀밥 빼어난갈비탕(당면) 두부두루치기 콩나물 수제절임지 각두기	쌀밥 조갯살미역국 마나리돈불고기 새우전호박볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 중화계란탕 돈육짜장달걀 에그누들아끼소바 짜사이양파무침 배추김치	흑미밥 청국장찌개 삼치양념구이 알마늘마늘쫄볶음 마나리무생채 얼무김치	쌀밥 복어채해장국 돈육비빔국수*소스 감말이튀김*소스 아삭이통장무침 배추김치	쌀밥 꽃게단장찌개 훈제오리야채볶음 궁채들깨지짐 토마토황도무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
8		9		10		11		12		13	
점심(756kcal)	저녁(652kcal)	점심(781kcal)	저녁(656kcal)	점심(778kcal)	저녁(653kcal)	점심(767kcal)	저녁(656kcal)	점심(755kcal)	저녁(664kcal)	점심(733kcal)	저녁(647kcal)
쌀밥 비지찌개 코다리양장조림 브타리호박볶음 비트양파절임 배추김치	흑미밥 민물새우매운탕 고추장돈불고기 어묵간장볶음 당근파메밀면 배추김치	쌀밥 찜뽕국 해물중화덮밥 유린기*오리엔탈 짜사이양파무침 각두기/요구르트	쌀밥 한식된장찌개 달다리살차슈무조림 비엔나케첩조림 오색잡채 토마토카프레제 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 한방도감비빔 오색잡채 호박*김치전 얼무김치	흑미밥 오징어무국 훈제오리볶음 양념온두부찜 모듬겉절이 배추김치	쌀밥 꽃게어묵탕 바베큐찜닭 치즈맛감자튀김 시금치오리엔탈무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 고등어조림 버섯버타간장조림 부추액젓무침 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 제육볶음 멸치마늘쫄볶음 천사채후르츠샐러드 배추김치	흑미밥 수제비국 통살새우까스*소스 통돌개무나물 참나물생채 배추김치	쌀밥 시금치국 두번지달조림 곤약무조림 유부거자무침 배추김치	쌀밥 사골우거자국 동태양념찜 목이골소스볶음 치커리생채 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
15		16		17		18		19		20	
점심(756kcal)	저녁(656kcal)	점심(744kcal)	저녁(678kcal)	점심(758kcal)	저녁(682kcal)	점심(761kcal)	저녁(662kcal)	점심(732kcal)	저녁(648kcal)	점심(728kcal)	저녁(651kcal)
쌀밥 미역국 데리아끼닭오븐구이 죽순파망보름 아삭이완장무침 배추김치	흑미밥 들깨수저탕 사래기코다리조림 단호박단발반박 마늘쫄알마늘무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 춘장돈불고기 햄마늘쫄볶음 해파리자파생채 백부김치	표고사래기밥 추어탕 멘치까스*소스 매콤비빔당면 유자무채무침 배추김치	잡곡밥 건새우무채국 매콤달조림 새송이조림 푸살라생파스타 배추김치	흑미밥 우삼겹고추장찌개 옥수수치즈계란찜 목이골소스볶음 다시마채무침 얼무김치	쌀밥 부대찌개 안경식불고기 참치김치볶음 열대과일샐러드 얼무김치	쌀밥 사골만둣국 모듬해물찜 뿌리채소맛탕 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 한방달걀탕 참치두부조림 이제파김*양념장 들기름무찌지무침 배추김치	흑미밥 유부다시마국 바베큐돈육볶음 맛살파망보름 오이참깨무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 방어데리야끼구이 후랑크야채볶음 포시래기초무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 모듬장조림 팍팍치킨강정 치커리황도무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일

22		23		24		25		26		27	
점심(746kcal)	저녁(653kcal)	점심(741kcal)	저녁(657kcal)	점심(761kcal)	저녁(648kcal)	점심(764kcal)	저녁(665kcal)	점심(752kcal)	저녁(646kcal)	점심(762kcal)	저녁(661kcal)
쫄면 호박고추장찌개 순살찜닭 카레어묵매일조림 묵간가루무침 배추김치	흑미밥 나가지찌뽕국 곤약짜장면 표고탕수강정 단무지부추무침 배추김치	쫄면 사골함태국 간장돈불고기 들기름두부구이*양념 장 참나물생채 배추김치	쫄면 맑은육개장 대근양념찜 컬라기래볶음 우무이채무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭봉탄두리구이(3) 한식잡채 도라지유자무침 열무김치	흑미밥 얼큰순두부찌개 류산슬 맛살파프리카볶음 목이버섯냉채 배추김치	쫄면 돈육김치찌개 갈치구이*양념장 감자제파당볶음 마카로니볶음 열무김치	쫄면 들깨수제비국 양념순대찜 새우살호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 부추개란국 제육볶음 탕평채 깍뚝오이무침 배추김치	흑미밥 민물새우탕 옥수수계란찜 쫄면연근조림 망고그린샐러드 배추김치	쫄면 건새우아욱국 순살닭갈비 아재고로케*게찜 숙주피망생채 배추김치	쫄면 바지락무국 고등어김치조림 시각어묵볶음 부추참소스무침 백김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
29		30									
점심(735kcal)	저녁(681kcal)	점심(728kcal)	저녁(673kcal)	  다시 봄 데이케어센터 031 _ 979 _ 7755							
쫄면 우렁된장찌개 김치돈불고기 햄그라나볶음 콩나물겨자생채 깍두기	흑미밥 소고기버섯매운탕 오징어까스*소스 우렁채조림 들기름오이파스타 배추김치	쫄면 새우살미역국 가래미구이 애그누돌볶음면 상추겉절이 배추김치	쫄면 묵은지청국장 순살안동찜닭 단호박단발떡 마나리무생채 열무김치								
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식								
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식								

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

※ 원산지 표시 : 1.쌀,흑미(국내산) 2.김치(배추,고춧가루:중국산) 3.쇠고기(호주산) 4.돼지고기(국내산) 5.닭고기(국내산,브라질산)
6.두부(콩:외국산:미국,캐나다,호주등) 7.콩비지(콩:외국산) 8.다랑어/참치(원양산) 9.가자미(러시아산) 10.코다리(러시아산) 11.고등어(국내산) 12.삼치(국내산)
13.조기(국산) 14.오징어(중국산) 15.탕수육(돈육,계육:국내산) 16.훈제오리(중국산) 17.햄(돈육,계육:국내산) 18.소시지(계육,돈육:국내산)
19.베이컨(돈육:외국산) 20.동그랑땡(돈육:국내산) 21.미트볼(계육,돈육:국내산)

※ *상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다*

알레르기유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 작
(알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)