

식단표

2026.06.01 ~ 2026.06.30 [2026년 06월]

에덴숲실버타운

일요일	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일		
	1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일		
	아침(455kcal)	점심(478kcal)	아침(718kcal)	점심(519kcal)	아침(554kcal)	점심(620kcal)	아침(446kcal)	점심(543kcal)	아침(618kcal)	점심(471kcal)	아침(580kcal)	점심(496kcal)	
	혼합잡곡밥 소고기무국 동태콩나물찜 시금치나물 고춧잎무말랭이무침 배추김치	참쌀밥 몽글순두부버섯탕 돈시태찜 오야생채 콩나물무침 배추김치	현미밥 설렁탕 한입떡갈비 브로컬리두부무침 양념깻잎지무침 깍두기	현미밥 황태미역국 소고기양배추찜 진멸치볶음 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 순살삼치간장조림 팽이버섯애호박볶음 미나리무생채 배추김치	참쌀밥 레몬담은순살민대구지리탕 표고버섯탕수 연근땅콩조림 미역초무침 배추김치	현미밥 오징어무국 비엔나소시지피망볶음 파래지반볶음 아래부추전 배추김치	현미밥 폰득이구슬만두국 순살축발냉채 얼무나물 양상추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 소고기그린빈스볶음 옛날소시지전 흑임자소스오이무침 배추김치	참쌀밥 콩나물국 닭볶음탕 삼색콩조림 애호박나물 배추김치	현미밥 소고기떡국 연두부계란찜 미역줄기볶음 방풍나물 배추김치	현미밥 열무된장국 고등어갈릭구이 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	
	저녁(571kcal)	간식	저녁(481kcal)	간식	저녁(533kcal)	간식	저녁(451kcal)	간식	저녁(470kcal)	간식	저녁(446kcal)	간식	
	혼합잡곡밥 모듬어묵국 주꾸미당면볶음 우영채조림 백년초목무침 배추김치	맥아차 두유	참쌀밥 참치김치찌개 게맛살계란말이 소이로운진미채볶음 오이도라지무침 깍두기	동글레차 요플레	혼합잡곡밥 소고기우거지해장국 버섯소스두부구이 뱅어포무침 통콩나물무침 배추김치	옥수수차 삶은감자&음료	참쌀밥 닭살미역국 갈치무조림 숙나물 김구이 배추김치	동글레차 참외	혼합잡곡밥 미소장국 가지미양념찜 어묵고약조림 숙나물 쌈 배추김치	메밀차 요플레	참쌀밥 황태부추국 매실숙성훈제오리 채소볶음 모듬쌈 해초무침 배추김치	수정과 바나나	
7	8		9		10		11		12		13		
아침(423kcal)	점심(485kcal)	아침(570kcal)	점심(404kcal)	아침(455kcal)	점심(611kcal)	아침(540kcal)	점심(654kcal)	아침(443kcal)	점심(689kcal)	아침(418kcal)	점심(493kcal)	아침(422kcal)	점심(538kcal)
혼합잡곡밥 건새우근대국 닭다리살감자조림 두부숙주나물 참나물무침 배추김치	참쌀밥 애호박새우젓국 오징어채소볶음 고기배추만두찜 짜사이무침 배추김치	현미밥 순두부찌개 말랑말랑떡새우완자 참치고추장볶음 간장깻잎지 배추김치	현미밥 배추된장국 임연수무조림 고추장멸치조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 불고기오물렛 곱게다진오징어젓 콩나물무침 배추김치	참쌀밥 동태매운탕 치즈간장닭갈비 천사채샐러드 마늘종볶음 깍두기	현미밥 닭곰탕 아재게란찜 시금치나물 숙주당근무침 배추김치	태국식돈육덮밥 미니우동 가지튀김 꼬마새송이아채초절임 배추김치 비타한라봉	혼합잡곡밥 들깨미역국 오징어매추리알장조림 팽이버섯맛살볶음 오복채무침 배추김치	참쌀밥 갈낙탕 김치전 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치	현미밥 한우사골곰탕 두부양념조림 건새우마늘종볶음 오이고추된장무침 배추김치	현미밥 비빔밥	잡곡밥 무채된장국 닭안심피망볶음 오이나물 오징어쪽파강회 배추김치	참쌀밥 떡만두국 한방돈소육 콩나물잡채 참나물무침 배추김치
저녁(465kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(590kcal)	간식	저녁(490kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식	저녁(498kcal)	간식
혼합잡곡밥 김치국 찰순대채소볶음 계란파리고추장조림 고구마순나물 단호박백나박김치	맥아차 치즈케익,감귤주스	참쌀밥 고사리토란국 오징어떡볶음 느타리버섯들깨무침 단호박조림 배추김치	옥수수차 밤빵,식혜	혼합잡곡밥 김치수제비국 샤오롱바오 큐브컬러목무침 단무지무침 배추겉절이	동글레차 두유	참쌀밥 배추콩가루된장국 떡갈비조림 참치김치볶음 들깨머위대나물 단호박백나박김치	메밀차 호박떡,비피더스	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 닭가슴살버섯볶음 진미채무침 얼갈이나물 배추김치	커피 수박	참쌀밥 부대찌개 콩치소금구이 숙주맛살겨자냉채 김구이 배추김치	수정과 바나나	잡곡밥 우렁콩장찌개 소고기단호박조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치	식혜 빵&음료

14		15		16		17		18		19		20	
아침(505kcal)	점심(483kcal)	아침(532kcal)	점심(610kcal)	아침(420kcal)	점심(478kcal)	아침(419kcal)	점심(621kcal)	아침(502kcal)	점심(423kcal)	아침(431kcal)	점심(517kcal)	아침(417kcal)	점심(635kcal)
현미밥 볶아계란국 얇게썰친연양식볼 고기 파래지반볶음 애호박나물 배추김치	현미밥 옥수수스프 버섯함박스테이크 푸실리미트소스볶음 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 복싹싹신계란구름 가리비관자 마파두부 시금치나물 석박지	잡쌀밥 순두부백탕 돈육사태찜 스모크햄야채볶음 간장무채장아찌 배추김치	현미밥 소고기미역국 부추계란말이 무말랭이무침 열무나물 배추김치	현미밥 순대국 김치메밀전병 채소스틱 비름나물무침 석박지	잡곡밥 누룽지탕 소고기파리고추볶음 건새우무나물 고춧잎된장무침 배추김치	현미밥1/3 잔치국수 부추전 볶은김치	현미밥 김치콩나물국 리얼소스미트볼 매일아침하트연두부 들깨무나물 단호박백나박김치	현미밥 새송이버섯국 병어양념찜 도라지볶음 양념깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈육계란장조림 뱅어포무침 오이치킨리무침 깍두기	잡쌀밥 궁중비빔밥 오이냉국 계란후라이 올파래전 실곤약야채무침 배추김치	현미밥 꽃게된장국 새싹연두부찜 오이양파무침 파래지반 배추김치	현미밥 돈등뼈감자탕 말랑말랑떡오징어완자 된장고추지 제철나물 배추김치
저녁(641kcal)	간식	저녁(531kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(770kcal)	간식	저녁(487kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식
잡쌀밥 다시마무국 삼겹살김치볶음 게맛살감자조림 궁채무침 열무김치	동글레차 두유	잡곡밥 들깨버섯국 두부코코넛치즈돈까스 된장고추지 브로컬리&초장 배추김치	생강차 바나나	잡쌀밥 다시마무국 안동찜닭 식물성단천미트케 리전 돌마니리나물 배추김치	메밀차 요플레	잡곡밥 호박된장국 순살간짜기(수) 사각어묵조림 오이당탕이 배추김치	식혜 수박	잡쌀밥 낙지연포탕 가자미카레구이 잔멸치볶음 오복채무침 배추김치	옥수수차 어묵차	잡곡밥 두부김치국 하와이안등심촉촉 스테이크 콩나물무침 고구마샐러드 단호박백나박김치	보리차 부추전	잡쌀밥 몽글순두부들깨탕 미소갈릭순살장문 볼락 골뱅이쫄면무침 고춧잎무침 배추김치	동글레차 토스
21		22		23		24		25		26		27	
아침(414kcal)	점심(578kcal)	아침(461kcal)	점심(489kcal)	아침(526kcal)	점심(483kcal)	아침(473kcal)	점심(657kcal)	아침(669kcal)	점심(684kcal)	아침(517kcal)	점심(499kcal)	아침(405kcal)	점심(514kcal)
잡곡밥 버섯아래탕 달걀크림소스조림 얼갈이나물 블루베리무피클 배추김치	잡쌀밥 두부된장국 애플촉촉LA갈비 토란대들깨볶음 궁채무침 배추김치	현미밥 다시마감자국 고기야채완자 탕평채 시금치나물 배추김치	현미밥 건새우미역국 계란두부구이 마늘쫄볶음 콩나물무침 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥 얼큰소고기국 계란두부구이 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	잡쌀밥 들깨버섯국 데리아끼방어살구이 열무된장나물 콜라비(생채) 배추김치	현미밥 누룽지탕 리얼직화미니그릴 함박&소스 땅콩조림 애호박나물 배추김치	짜장덮밥 붉은대개살계란국 간소새우 단무지무침 배추김치 배안에도라지	잡곡밥 오징어짬뽕국 콩단백숯불직화구이 두부어묵조림 돌나물시파무침 배추김치	잡쌀밥 사골떡국 안동소사태찜 오미산적 고시리나물 배추김치	현미밥 우거지선짓국 달걀오꼬노미야끼 전멸치볶음 노각무침 깍두기	현미밥 불낙전골 부추전 한식잡채 다시마쌈 배추김치	잡곡밥 도토리묵오이냉국 닭안심새송이볶음 채나물무침 양념깻잎지무침 배추김치	잡쌀밥 시래기된장국 파채소불고기 새우살달래전 세발나물 배추김치
저녁(545kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(472kcal)	간식	저녁(577kcal)	간식	저녁(612kcal)	간식	저녁(536kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식
잡곡밥 건새우무국 매실청돈육간장볼 고기 병어리콩조림 상추겉절이 배추김치	보리차 꿀 호떡&음료	잡쌀밥 낙지수제비국 단짬바삭코팅카츠 새송이버섯볶음 유자단무지채무침 배추김치	동글레차 계란샌드위치	잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살비베규조림 속초식명태초무침 다시마튀각 배추김치	식혜 두유	잡쌀밥 물만두국 임연수레몬구이 알감자조림 간장깻잎지 배추김치	옥수수차 찐만두	잡곡밥 돈육고추장찌개 코다리무조림 도라지엇장조림 곤드레나물 배추김치	보리차 카스테라	잡쌀밥 순두부찌개 돈육떡장조림 미역줄기볶음 무채 배추김치	동글레차 수박	곡밥 추어탕 고구마파파로켓 우영조림 부추양파무침 배추김치	옥수수차 카스타드,오렌지쥬스
28		29		30									
아침(423kcal)	점심(591kcal)	아침(493kcal)	점심(561kcal)	아침(431kcal)	점심(464kcal)								
미호현미밥 건새우무국 돈육김치볶음 호박고지나물 해초무침 단호박백나박김치	미호현미밥 콩가루배춧국 고구마돈까스 진미채고추장무침 미카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 달걀볶음어니언떡 갈비 연근조림 섬초겉절이 배추김치	잡쌀밥 복어미역국 소불고기 사과해파리냉채 잡채 배추김치	현미밥 아욱된장국 순살삼치간장조림 느타리버섯볶음 채나물무침 배추김치	현미밥 호박잎된장국 돈육청경채굴소스 볶음 가지나물 콩나물무침 배추김치								
저녁(525kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식	저녁(474kcal)	간식								
갈슘썩썩강황잡쌀 밥 청국장찌개 낙지볶음 계란후라이 김구이 배추김치	보리차 요플레	혼합잡곡밥 갈슘함유오색미니 어묵국 닭가슴살카레볶음 옛날소시지전 덕무치 배추김치	동글레차 잼토스트	잡쌀밥 냉이된장국 우민찌버섯볶음 채소계란말이 간장무채장아찌 배추김치	옥수수차 수박								

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

