

# 식단표

2026년 06월

엔젤재가복지센터

| 구분       |                                                    | 월(06.01)                                                     | 화(06.02)                                                     | 수(06.03)                                             | 목(06.04)                                                        | 금(06.05)                                                  | 토(06.06)                                            |
|----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                    | 혼합잡곡밥<br>육개장<br>돈채피망볶음<br>두부조림<br>시금치나물<br>알타리무김치            | 혼합잡곡밥<br>청국장<br>수육/콩나물무침<br>상추/쌈장/새우<br>젓<br>오이양파무침<br>배추겉절이 | 혼합잡곡밥<br>소고기미역국<br>조기구이<br>잡채<br>가오리회무침<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>홍합미역국(조기<br>1)<br>청경채불고기<br>양배추찜/양념장<br>도라지초무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>꽃게된장국<br>버섯탕수<br>메추리알조림<br>비름나물된장무<br>침<br>배추겉절이 | 혼합잡곡밥<br>새알수제비<br>제육볶음<br>부추전<br>오이무침<br>배추김치       |
| 저녁<br>식단 |                                                    | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>간장불고기<br>진미채무침<br>단배추겉절이<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>들깨무국<br>삼치조림<br>어묵볶음<br>열무된장무침<br>배추김치              | 혼합잡곡밥<br>북어국<br>굴소스닭살야채<br>볶음<br>감자조림<br>무생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>삼겹숙주볶음<br>가지쫄쫂무침<br>배추생채<br>배추김치              | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>고등어조림<br>두부구이/양념장<br>참나물겉절이<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>김치콩나물국<br>갈치조림<br>새우호박볶음<br>단배추겉절이<br>배추김치 |
| 오전<br>간식 |                                                    | 배<br>바나나                                                     | 오렌지<br>바나나                                                   | 요플레<br>바나나                                           | 요플레<br>바나나                                                      | 사과<br>바나나                                                 | 배<br>바나나                                            |
| 오후<br>간식 |                                                    | 찜감자<br>사과주스                                                  | 참외<br>쿨피스                                                    | 약밥<br>요구르트                                           | 케익<br>망고주스                                                      | 오렌지<br>식혜                                                 | 카스타드<br>사과주스                                        |
| 기능<br>식이 |                                                    | 중: 흑임자죽<br>석: 야채죽                                            | 중: 팔죽<br>석: 야채죽                                              | 중: 야채죽<br>석: 녹두죽                                     | 중: 땅콩죽<br>석: 야채죽                                                | 중: 녹두죽<br>석: 땅콩죽                                          | 중: 야채죽<br>석: 흑임자죽                                   |
| 당뇨<br>식  |                                                    | 제공                                                           | 제공                                                           | 제공                                                   | 제공                                                              | 제공                                                        | 제공                                                  |
| 저염<br>식  |                                                    | 제공                                                           | 제공                                                           | 제공                                                   | 제공                                                              | 제공                                                        | 제공                                                  |
| 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 | 혼합잡곡밥<br>만두국<br>닭불고기<br>고구마맛탕<br>무생채<br>배추김치       | 혼합잡곡밥<br>홍합미역국(조기<br>1)<br>버섯불고기<br>감자채양파볶음<br>깻잎지<br>알타리무김치 | 혼합잡곡밥<br>청국장<br>수육/오이무침<br>상추/쌈장/새우<br>젓<br>양파/마늘지<br>배추겉절이  | 혼합잡곡밥<br>카레(조기1)<br>떡갈비<br>호두멸치볶음<br>브로콜리/초장<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>순두부국<br>안동찜닭<br>소세지전<br>시금치나물<br>배추김치                  | 팔찰밥<br>콩나물국(조기1)<br>갈비찜<br>꽃맛살사라다<br>취나물볶음<br>배추김치        | 혼합잡곡<br>북어국(조기1)<br>제육볶음<br>연근땅콩조림<br>단무지무침<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>동태전<br>감자조림<br>도토리묵/양념장<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>갈치조림<br>가지찜무침<br>단배추겉절이<br>배추김치           | 혼합잡곡밥<br>배추국<br>가자미구이/양념<br>장<br>마파두부<br>콩자반<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>참치무조림<br>계란찜<br>열무된장무침<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>들깨감자국<br>훈제오리<br>어묵볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치                | 혼합잡곡밥<br>만두국<br>삼치조림<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치            | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>콩치김치찜<br>연두부/양념장<br>무생채<br>배추김치     |
| 오전<br>간식 | 바나나<br>요거트                                         | 배<br>토마토                                                     | 오렌지<br>바나나                                                   | 요플레<br>쌀과자                                           | 사과<br>바나나                                                       | 바나나<br>토마토                                                | 바나나<br>두유                                           |
| 오후<br>간식 | 라면                                                 | 찜계란<br>사이다                                                   | 찜감자<br>사이다                                                   | 토마토<br>망고주스                                          | 롤케익<br>사과주스                                                     | 아이스크림                                                     | 카스타드<br>사과주스                                        |
| 기능<br>식이 | 중: 야채죽<br>석: 해바라기씨죽                                | 중: 땅콩죽<br>석: 야채죽                                             | 중: 야채죽<br>석: 계란죽                                             | 중: 녹두죽<br>석: 야채죽                                     | 중: 계란죽<br>석: 야채죽                                                | 중: 팔죽<br>석: 야채죽                                           | 중: 녹두죽<br>석: 야채죽                                    |
| 당뇨<br>식  | 제공                                                 | 제공                                                           | 제공                                                           | 제공                                                   | 제공                                                              | 제공                                                        | 제공                                                  |
| 저염<br>식  | 제공                                                 | 제공                                                           | 제공                                                           | 제공                                                   | 제공                                                              | 제공                                                        | 제공                                                  |

| 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 | 혼합잡곡밥<br>근대된장국(조기<br>1)<br>간장불고기<br>두부조림<br>미역줄기볶음<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>육개장<br>가자미조림<br>감자채볶음<br>콩자반<br>배추김치              | 혼합잡곡밥<br>짜장면<br>버섯탕수<br>양상추샐러드<br>단무지무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>들깨미역국(조기<br>1)<br>청경채불고기<br>잡채<br>도라지초무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>알탕<br>삼겹숙주볶음<br>떡볶이<br>단배추겉절이<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>들깨무국<br>제육볶음<br>호박잎, 깻잎쌈/강<br>된장<br>오이무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>북어미역국(조기<br>1)<br>닭불고기<br>고구마맛탕<br>숙주나물<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>감자양파국<br>고등어조림<br>맛살계란볶음<br>오이무침<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>간장불고기<br>마늘쫄쫄무침<br>배추생채<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>삼치조림<br>돈채가지볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>북어국<br>양념치킨<br>감자조림<br>도토리묵/양념장<br>배추김치           | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>갈치조림<br>버섯볶음<br>무생채<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>고등어조림<br>두부구이/양념장<br>참나물겉절이<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>김치콩나물국<br>갈치조림<br>새우호박볶음<br>단배추겉절이<br>배추김치      |
| 오전<br>간식 | 미숫가루<br>바나나                                                | 오렌지<br>바나나                                                 | 바나나<br>아침햇살                                      | 요플레                                                        | 요플레<br>바나나                                       | 토마토<br>바나나                                                | 참외<br>요플레                                                |
| 오후<br>간식 | 짜파게티                                                       | 아이스크림                                                      | 수박                                               | 롤케익<br>요구르트                                                | 찐감자<br>망고주스                                      | 바나나<br>식혜                                                 | 카스타드<br>사과주스                                             |
| 기능<br>식이 | 중: 야채주<br>식: 해바가리씨죽                                        | 중: 단호박주<br>식: 야채주                                          | 중: 닭주<br>식: 야채주                                  | 중: 계란주<br>식: 녹두주                                           | 중: 단호박주<br>식: 야채주                                | 중: 녹두주<br>식: 땅콩주                                          | 중: 야채주<br>식: 흑임자주                                        |
| 당뇨<br>식  | 제공                                                         | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                        | 제공                                                       |
| 저염<br>식  | 제공                                                         | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                        | 제공                                                       |
| 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 | 혼합잡곡밥<br>만두국<br>돈민찌두부조림<br>가지볶음<br>열무된장무침<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>꽃게된장국(조기<br>1)<br>제육볶음<br>두부계란구이<br>고춧잎나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>순대국<br>호박전<br>두부조림<br>오이양파무침<br>깍두기     | 혼합잡곡밥<br>홍합미역국(조기<br>1)<br>닭발볶음<br>맛살전<br>양배추찜/양념장<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>갈비찜<br>감자채볶음<br>양배추생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>새알미역국<br>닭살버섯볶음<br>메밀전병<br>콩나물무침<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>북어국<br>제육볶음<br>취나물<br>단배추겉절이<br>배추김치            |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>훈제오리<br>무볶음<br>도토리묵/양념장<br>배추김치          | 아로니아밥<br>호박국<br>가자미조림<br>가지찜무침<br>단배추겉절이<br>배추김치           | 혼합잡곡밥<br>북어국<br>돈육장조림<br>마늘쫄쫄무침<br>양배추생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>만두국<br>훈제오리<br>호박볶음<br>깻잎지/김구이<br>배추김치            | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>삼치조림<br>야채계란찜<br>열무된장무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>참치무조림<br>메추리알조림<br>오이무침/김구이<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>조갯살순두부국<br>콩치김치찜<br>연근조림<br>숙주나물<br>배추김치        |
| 오전<br>간식 | 사과<br>바나나                                                  | 복숭아<br>바나나                                                 | 오렌지<br>바나나                                       | 배<br>바나나                                                   | 요플레<br>바나나                                       | 바나나<br>미숫가루                                               | 토마토<br>바나나                                               |
| 오후<br>간식 | 짜파게티                                                       | 단호박찜<br>우유                                                 | 바나나<br>요구르트                                      | 고구마맛탕<br>쿠피스                                               | 카스타드<br>요구르트                                     | 시루떡<br>요구르트                                               | 찐계란<br>사과주스                                              |
| 기능<br>식이 | 중: 야채주<br>식: 해바라기씨죽                                        | 중: 야채주<br>식: 계란주                                           | 중: 야채주<br>식: 땅콩주                                 | 중: 녹두주<br>식: 야채주                                           | 중: 땅콩주<br>식: 야채주                                 | 중: 녹두주<br>식: 두부당근주                                        | 중: 계란주<br>식: 땅콩주                                         |
| 당뇨<br>식  | 제공                                                         | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                        | 제공                                                       |
| 저염<br>식  | 제공                                                         | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                         | 제공                                               | 제공                                                        | 제공                                                       |

| 구분       | 일(06.28)                                       | 월(06.29)                                         | 화(06.30)                                         |  |  |  |  |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>배추된장국<br>갈치조림<br>가지찜무침<br>무생채<br>배추김치 | 비빔밥<br>콩나물국<br>돈민찌볶음<br>계란후라이<br>무생채/김가루<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>북어국<br>고추장불고기<br>가지볶음<br>근대나물<br>배추김치   |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>두부계란국<br>떡갈비<br>감자조림<br>상추겉절이<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>등뼈시래기국<br>삼치조림<br>분홍소세지<br>무말랭이<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>조개살미역국<br>훈제오리<br>열무된장지짐<br>콩자반<br>배추김치 |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 | 바나나<br>요거트                                     | 바나나두유                                            | 바나나<br>두유                                        |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 라면                                             | 배<br>바나나                                         | 롤케익<br>쿨피스                                       |  |  |  |  |
| 기능<br>식이 | 중: 야채죽<br>석: 해바라기씨죽                            | 중: 흑임자죽<br>석: 야채죽                                | 중: 땅콩죽<br>석: 야채죽                                 |  |  |  |  |
| 당뇨<br>식  | 제공                                             | 제공                                               | 제공                                               |  |  |  |  |
| 저염<br>식  | 제공                                             | 제공                                               | 제공                                               |  |  |  |  |

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