

# 식 단 계 획 표

제공기간 : 2026. 06. 01 (월) ~ 2026. 06. 07 (일)

영양사: 임세진

| 구 분 | 06월 01일 월요일       | 06월 02일 화요일  | 06월 03일 수요일   | 06월 04일 목요일   | 06월 05일 금요일  | 06월 06일 토요일  | 06월 07일 일요일  |  |             |         |            |                                 |             |
|-----|-------------------|--|---|---|--|--|--|--|-------------|---------|------------|---------------------------------|-------------|
| 조 식 | 일반 식              | 잡곡밥<br>들깨토란탕<br>두부양념조림<br>돌자반<br>콩나물무침<br>배추김치             | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>닭가슴양파볶음<br>낙지젓<br>숙주나물<br>배추김치            | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육가지볶음<br>도시락김<br>숙음열무나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>복엇국<br>우육숙주볶음<br>팽이두부무침<br>청경채나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>유부주머니조림<br>고춧잎무침<br>방풍나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>소고기무국<br>해물야채볶음<br>콩자반<br>썩갓나물<br>배추김치          | 잡곡밥<br>다슬기감자국<br>날치알계란찜<br>도시락김<br>얼갈이배추나물<br>배추김치       |             |         |            |                                 |             |
|     | 죽                 | 강낭콩죽   | 새우살야채죽  | 옥수수죽  | 홍합살야채죽   | 참치야채죽  | 강낭콩죽   | 소고기야채죽   |             |         |            |                                 |             |
|     | 미음                | 조제미음   | 조제미음  | 조제미음  | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   |             |         |            |                                 |             |
| 간식  | 요구르트              | 요구르트   | 요구르트  | 요구르트  | 요구르트   | 요구르트   | 요구르트   |  |             |         |            |                                 |             |
| 중 식 | 일반 식              | 잡곡밥<br>도토리묵사발<br><b>돼지LA갈비</b><br>미역줄기볶음<br>고구마순나물<br>배추김치 | 완두콩밥<br>소고기무국<br><b>코다리양념조림</b><br>파리멸치볶음<br>방풍나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미소장국<br>오리불고기<br>간장깻잎지<br>콩나물무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>새우완탕국<br>공치김치조림<br>해초샐러드<br>얼갈이배추나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>소불고기<br>그린빈맛살볶음<br>미나리숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>복엇국<br><b>가자미양념조림</b><br>건파래무침<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>어묵김치국<br><b>닭볶음탕</b><br>꼬시래기콩나물무침<br>비름나물<br>배추김치 |             |         |            |                                 |             |
|     | 죽                 | 옥수수죽   | 강낭콩죽  | 아몬드죽  | 순두부계란죽   | 닭살녹두죽  | 흑임자죽   | 수삼땅콩죽  |             |         |            |                                 |             |
|     | 미음                | 조제미음   | 조제미음  | 조제미음  | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   |             |         |            |                                 |             |
| 간식  | 찐감자/망고주스          | 토마토주스  | 기정떡/수정과   | 단팥빵/망고주스  | 식혜   | 바나나/사과주스   | 요플레  |  |             |         |            |                                 |             |
| 석 식 | 일반 식              | 백미밥<br>시래기된장국<br>삼치양념조림<br>어묵볶음<br>숙음열무나물<br>배추김치          | 백미밥<br>애호박찌개<br>순대야채볶음<br>단무지<br>얼갈이배추나물<br>배추김치          | 백미밥<br>감자계란국<br><b>병어양념조림</b><br>콩자반<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물김치국<br>제육볶음<br>고들빼기김치<br>애호박나물<br>배추김치   | 백미밥<br>꽃게탕<br>고등어양념조림<br>지리멸치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치   | 백미밥<br>미소장국<br>오리훈제우동볶음<br>툇두부무침<br>가지찜나물<br>배추김치      | 백미밥<br>육개장<br>임연수양념조림<br>청포묵김무침<br>새우살오이나물<br>배추김치       |             |         |            |                                 |             |
|     | 죽                 | 소고기야채죽   | 녹두죽   | 강낭콩죽  | 흑임자죽   | 옥수수죽   | 조개살야채죽   | 표고야채죽  |             |         |            |                                 |             |
|     | 미음                | 조제미음   | 조제미음  | 조제미음  | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   | 조제미음   |             |         |            |                                 |             |
| 원산지 | 쌀: 국내산<br>배추: 국내산 | 김 치<br>우육: 호주산   | 김 치<br>우육: 호주산  | 우육: 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산                              | 고등어, 삼치, 방어: 국내산                                   | 동태: 러시아  | 임연수: 미국산   | 아귀, 가자미, 갈치, 대구: 수입산 (*갈치살: 국산)                          | 낙지, 주꾸미: 태국 | 계란: 국내산 | 두부(콩): 수입산 | 홍합살, 바지락살: 중국산<br>새우살, 오징어: 수입산 | 기타가공품: 별도표시 |

※ 입소어르신 식사 제공시 저나트륨을 원칙으로 하되 어르신의 식성에 따라 추가로 된장 및 간장을 제공합니다.

※ 식단은 식자재의 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.