

# 2024년 05월 식단표

|        |     |      |     |
|--------|-----|------|-----|
|        | 담 당 | 사무국장 | 위 장 |
| 결<br>재 |     |      |     |

| 구분 | 일                                              | 월                                                | 화                                                | 수                                              | 목                                              | 금                                              | 토                                              |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|    |                                                |                                                  |                                                  | 1                                              | 2                                              | 3                                              | 4                                              |
| 아침 |                                                |                                                  |                                                  | 시래기된장국<br>계란찜<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽       | 시래기된장국<br>새우살무조림<br>오이무침,연두부<br>김치<br>잡곡밥-간죽   | 시래기된장국<br>코다리무조림<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽    | 시래기된장국<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽     |
| 점심 |                                                |                                                  |                                                  | 무채들깨국<br>돈육약고추장<br>삼색나물<br>계란후라이<br>비빔밥-간죽     | 오리탕<br>조기구이<br>오징어초무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간음식     | 오이냉국<br>닭강정<br>브로컬리초무침<br>찐가지나물,김치<br>잡곡밥-간죽   | 감자된장국<br>돈육볶음/상추<br>열무무침,김치<br>새송이볶음<br>잡곡밥-간죽 |
| 간식 |                                                |                                                  |                                                  | 흑임자죽                                           | 요플레                                            | 스프                                             | 바나나                                            |
| 저녁 |                                                |                                                  |                                                  | 순두부된장국<br>순살삼치구이<br>열무쌈장무침<br>무나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 호박된장국<br>돈육볶음/상추<br>오이무침<br>숙주나물,김치<br>잡곡밥-간죽  | 미역된장국<br>동그랑땡전<br>열무쌈장무침<br>김치,구이김<br>잡곡밥-간죽   | 두부된장국<br>삼치무조림<br>시금치쌈장무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽  |
| 날짜 | 5                                              | 6                                                | 7                                                | 8                                              | 9                                              | 10                                             | 11                                             |
| 아침 | 시래기된장국<br>계란찜<br>열무쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽        | 시래기된장국<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽       | 시래기된장국<br>삼치무조림<br>열무쌈장무침<br>연두부,김치<br>잡곡밥-간죽    | 시래기된장국<br>계란찜<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽       | 시래기된장국<br>새우살무조림<br>오이무침<br>연두부,김치<br>잡곡밥-간죽   | 시래기된장국<br>코다리무조림<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽    | 시래기된장국<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽     |
| 점심 | 순두부된장국<br>닭살감자볶음<br>오이무침,김치<br>찐가지나물<br>잡곡밥-간죽 | 다슬기수제비국<br>삼치무조림<br>브로컬리초무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽  | 호박된장국<br>돈갈비찜<br>도토리묵무침<br>찐가지나물,김치<br>잡곡밥-간죽    | 팔죽<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침,단무지<br>콩나물<br>잡곡밥-간죽    | 오이냉국<br>조기구이<br>열무쌈장무침<br>부추잡채,김치<br>잡곡밥-간죽    | 전복죽<br>계란무장조림<br>브로컬리초무침<br>찐가지나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 호박된장국<br>돈육볶음/상추<br>열무무침,김치<br>새송이볶음<br>잡곡밥-간죽 |
| 간식 | 두유                                             | 흑임자죽                                             | 요구르트,빵                                           | 스프                                             | 요플레                                            | 야채전                                            | 바나나                                            |
| 저녁 | 호박된장국<br>야채계란말이<br>참나물무침<br>무생채<br>잡곡밥-간죽      | 순두부된장국<br>돈육볶음/상추<br>시금치쌈장무침<br>무나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 미역된장국<br>부추잡채<br>무생채<br>구이김,김치<br>잡곡밥-간죽         | 순두부된장국<br>순살삼치구이<br>열무쌈장무침<br>무나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 호박된장국<br>돈육볶음/상추<br>오이무침<br>숙주나물,김치<br>잡곡밥-간죽  | 미역된장국<br>동태포전<br>열무쌈장무침<br>김치,구이김<br>잡곡밥-간죽    | 두부된장국<br>삼치무조림<br>시금치쌈장무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽  |
| 날짜 | 12                                             | 13                                               | 14                                               | 15                                             | 16                                             | 17                                             | 18                                             |
| 아침 | 시래기된장국<br>계란찜<br>열무쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽        | 시래기된장국<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽       | 시래기된장국<br>삼치무조림<br>열무쌈장무침<br>연두부,김치<br>잡곡밥-간죽    | 시래기된장국<br>계란찜<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽       | 시래기된장국<br>새우살무조림<br>오이무침<br>연두부,김치<br>잡곡밥-간죽   | 시래기된장국<br>코다리무조림<br>시금치쌈장무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽    | 시래기된장국<br>돈민찌두부무조림<br>오이무침<br>김치<br>잡곡밥-간죽     |
| 점심 | 순두부된장국<br>닭살감자볶음<br>오이무침,김치<br>찐가지나물<br>잡곡밥-간죽 | 어묵국<br>계란장조림<br>브로컬리초무침<br>콩나물,김치<br>김밥-간죽       | 오이냉국<br>한우불고기/상추<br>오징어초무침<br>찐가지나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 카레라이스<br>돈까스/소스<br>오이무침,김치<br>새송이볶음<br>잡곡밥-간죽  | 감자된장국<br>조기구이<br>브로컬리초무침<br>느타리나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 아욱된장국<br>오리불고기<br>오이무침/상추<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽  | 호박된장국<br>돈육볶음/상추<br>열무무침,김치<br>새송이볶음<br>잡곡밥-간죽 |
| 간식 | 두유                                             | 스프                                               | 요구르트,빵                                           | 야채전                                            | 요플레                                            | 흑임자죽                                           | 바나나                                            |
| 저녁 | 호박된장국<br>동그랑땡전<br>참나물무침<br>무생채<br>잡곡밥-간죽       | 순두부된장국<br>돈육볶음/상추<br>시금치쌈장무침<br>무나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 미역된장국<br>부추잡채<br>무생채<br>구이김,김치<br>잡곡밥-간죽         | 순두부된장국<br>순살삼치구이<br>열무쌈장무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽 | 호박된장국<br>돈육볶음/상추<br>오이무침<br>숙주나물,김치<br>잡곡밥-간죽  | 미역된장국<br>야채계란말이<br>열무쌈장무침<br>김치,구이김<br>잡곡밥-간죽  | 두부된장국<br>삼치무조림<br>시금치쌈장무침<br>콩나물,김치<br>잡곡밥-간죽  |

위 상기 식단은 식품수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

국,반찬-저염식 제공합니다

