

2024년 06월 식단표

결 재	단 당	사무국장	원 장

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

위 상기 식단은 식품수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

국,반찬-저염식 제공합니다

결 제	담 당	사무국장	원 장

구분	일 16	월 17	화 18	수 19	목 20	금 21	토 22
아침	시래기된장국 계란찜 열무쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 돈민찌두부무조림 오이무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 삼치무조림 열무쌈장무침 연두부,김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 계란찜 시금치쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 새우살무조림 오이무침 연두부,김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 코다리무조림 시금치쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 돈민찌두부무조림 오이무침 김치 잡곡밥-간죽
점심	순두부된장국 닭살감자볶음 오이무침,김치 찐가지나물 잡곡밥-간죽	자장면 만두탕수 브로컬리초무침 단무지,김치 잡곡밥-간죽	호박된장국 닭살감자볶음 새송이볶음,김치 시금치쌈장무침 잡곡밥-간죽	잔치국수 돈민찌두부조림 오이무침,김치 콩나물 잡곡밥-간죽	무채들깨국 조기구이,김치 브로컬리초무침 느타리버섯나물 찰밥-간죽	오이냉국 돈수육 오징어초무침 찐가지나물,김치 잡곡밥-간죽	호박된장국 돈육볶음/상추 열무무침,김치 새송이볶음 잡곡밥-간죽
간식	두유	야채전	요구르트,빵	흑임자죽	요플레	스프	바나나
저녁	호박된장국 동태포전 참나물무침 무생채 잡곡밥-간죽	순두부된장국 돈육볶음/상추 시금치쌈장무침 콩나물,김치 잡곡밥-간죽	미역된장국 부추잡채 무생채 구이김,김치 잡곡밥-간죽	순두부된장국 순살삼치구이 열무쌈장무침 무나물,김치 잡곡밥-간죽	호박된장국 돈육볶음/상추 오이무침 숙주나물,김치 잡곡밥-간죽	미역된장국 동그랑땡전 열무쌈장무침 김치,구이김 잡곡밥-간죽	두부된장국 삼치무조림 시금치쌈장무침 콩나물,김치 잡곡밥-간죽
날짜	23	24	25	26	27	28	29
아침	시래기된장국 계란찜 열무쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 돈민찌두부무조림 오이무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 삼치무조림 열무쌈장무침 연두부,김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 계란찜 시금치쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 새우살무조림 오이무침 연두부,김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 코다리무조림 시금치쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽	시래기된장국 돈민찌두부무조림 오이무침 김치 잡곡밥-간죽
점심	순두부된장국 닭살감자볶음 오이무침,김치 찐가지나물 잡곡밥-간죽	오이냉국 조기구이 오징어초무침 느타리나물,김치 잡곡밥-간죽	두부된장국 한우불고기/상추 브로컬리초무침 콩나물,김치 잡곡밥-간죽	호박된장국 닭강정 오이무침,김치 찐가지나물 잡곡밥-간죽	감자된장국 삼치무조림,김치 열무쌈장무침 새송이볶음 잡곡밥-간음식	팔죽 계란장조림 오이무침,단무지 콩나물 잡곡밥-간음식	호박된장국 돈육볶음/상추 열무무침,김치 새송이볶음 잡곡밥-간죽
간식	두유	흑임자죽	요구르트,빵	스프	요플레	야채전	바나나
저녁	호박된장국 야채계란말이 참나물무침 무생채 잡곡밥-간죽	순두부된장국 돈육볶음/상추 시금치쌈장무침 무나물,김치 잡곡밥-간죽	미역된장국 부추잡채 무생채 구이김,김치 잡곡밥-간죽	순두부된장국 순살삼치구이 열무쌈장무침 콩나물,김치 잡곡밥-간죽	호박된장국 돈육볶음/상추 오이무침 숙주나물,김치 잡곡밥-간죽	미역된장국 동그랑땡전 열무쌈장무침 김치,구이김 잡곡밥-간죽	두부된장국 삼치무조림 시금치쌈장무침 콩나물,김치 잡곡밥-간죽
	30						
아침	시래기된장국 계란찜 열무쌈장무침 김치 잡곡밥-간죽						
점심	순두부된장국 닭살감자볶음 오이무침,김치 찐가지나물 잡곡밥-간죽						
간식	두유						
저녁	호박된장국 야채계란말이 참나물무침 무생채 잡곡밥-간죽						