

6월 식단표

	아침	점심	저녁	간식
1일 (월)	백미밥 아욱국 해물굴소스볶음 고사리나물 양상추샐러드 배추김치 (520kcal)	백미밥 부대찌개 야채계란찜 어묵채볶음 참나물겉절이 배추김치 (630kcal)	백미밥 쪽파계란국 단호박카레 생선까스/타르타르소스 베이컨감자채볶음 배추김치 (610kcal)	(선식) 단팥빵
				(오후) 두유
2일 (화)	백미밥 감자계란국 두부조림 느타리맛살볶음 얼갈이무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 열무된장국 코다리조림 양배추찜/쌈장 애호박볶음 배추김치 (610kcal)	백미밥 갈비탕/소면 동태전 청포묵속갓무침 무생채 배추김치 (610kcal)	(선식) 바나나
				(오후) 바이오거트
3일 (수)	백미밥 근대국 닭살굴소스볶음 알배추무침 우영조림 배추김치 (520kcal)	백미밥 옹심이들깨탕 너비아니구이 매추리알파리조림 만다린샐러드 배추김치 (620kcal)	백미밥 호박고추장찌개 이면수구이 브로콜리들깨소스무침 오이볶음 배추김치 (590kcal)	(선식) 카스타드
				(오후) 우유
4일 (목)	백미밥 쇠고기무국 닭봉조림 감자채볶음 열무된장무침 배추김치 (540kcal)	백미밥 호박된장국 가자미카레구이 실곤약야채무침 연근조림 배추김치 (610kcal)	백미밥 어묵무국 버섯불고기 올방개묵김가루무침 상추부추겉절이 배추김치 (590kcal)	(선식) 기정떡
				(오후) 식혜
5일 (금)	백미밥 물만두국 떡갈비아채볶음 새송이볶음 얼갈이무침 배추김치 (530kcal)	백미밥 쇠고기미역국 오리훈제 어묵채당근볶음 취나물무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 단호박영양밥 콩나물국 표고탕수 양념가지무침 청경채겉절이 배추김치 (595kcal)	(선식) 사과쥬스
				(오후) 참쌀선과
6일 (토)	백미밥 썩갓유부국 돈채피망볶음 우영조림 비름나물무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 쇠고기감자국 코다리무조림 느타리호박볶음 알배추무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 돈김치찌개 야채계란말이 도라지오이초무침 구이김 배추김치 (615kcal)	(선식) 크리스피롤
				(오후) 두유
7일 (일)	백미밥 감자들깨국 너비아니구이 표고버섯양파볶음 오이초무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 동태찌개 제육볶음 고사리들깨나물 상추삼/쌈장 배추김치 (610kcal)	백미밥 호박수제비국 어묵양파볶음 두부조림 종상추겉절이 배추김치 (595kcal)	(선식) 참외
				(오후) 요구르트

식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변동이 있을 수 있습니다.

6월 식단표

	아침	점심	저녁	간식
8일 (월)	백미밥 배추된장국 돈채피망볶음 느타리버섯볶음 열무무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 연근조림 포기상추겉절이 배추김치 (620kcal)	백미밥 소고기미역국 콩치구이 두부조림 도라지나물 배추김치 (600kcal)	(선식) 토마토
				(오후) 두유
9일 (화)	백미밥 부추계란국 들기름두부구이/양념장 애호박볶음 진미채무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 쇠고기무국 고등어조림 햄감자채볶음 참나물무침 배추김치 (635kcal)	백미밥 얼갈이된장국 제육볶음 가지볶음 상추쌈/쌈장 배추김치 (605kcal)	(선식) 크림빵
				(오후) 요플레
10일 (수)	백미밥 들깨무채국 맛살계란말이 연근깨소스무침 오이무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 우거지된장국 돼지갈비찜 동그랑땡구이 양상추샐러드 배추김치 (630kcal)	백미밥 청국장 이면수구이 브로콜리맛살볶음 깻잎장아찌 배추김치 (590kcal)	(선식) 바나나
				(오후) 요구르트
11일 (목)	백미밥 쇠고기감자국 참치김치볶음 도라지나물 두부무침 배추김치 (535kcal)	백미밥 복어무국 함박스테이크구이 메추리알파리조림 오이무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 아욱국 오징어볶음 야채계란찜 콩나물무침 배추김치 (595kcal)	(선식) 단팥빵
				(오후) 우유
12일 (금)	백미밥 호박새우젓국 메추리알파리조림 브로콜리맛살볶음 구이김 배추김치 (535kcal)	백미밥 맑은콩나물국 돈간장불고기 도토리묵상추무침 얼갈이무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 닭곰탕 두부조림 고구마순들깨볶음 상추부추겉절이 배추김치 (610kcal)	(선식) 참쌀선과
				(오후) 두유
13일 (토)	백미밥 맑은순두부국 떡갈비아채볶음 새송이장조림 치커리사과무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 건새우아욱국 닭강정 도라지나물 근대무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 쭉갓어묵국 쇠고기청경채볶음 미역줄기볶음 오이무침 배추김치 (590kcal)	(선식) 찐감자
				(오후) 요플레
14일 (일)	백미밥 쇠고기무국 두부조림 고사리나물 열무무침 배추김치 (535kcal)	백미밥 콩나물국 콩치김치조림 양념가지무침 치커리무침 배추김 (610kcal)	백미밥 순두부찌개 애호박전 얼갈이나물 표고무조림 배추김치 (595kcal)	(선식) 바이오플레인
				(오후) 수박

식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변동이 있을 수 있습니다.

6월 식단표

	조식	중식	석식	간식
15일 (월)	백미밥 버섯된장국 온두부 연근조림 취나물무침 배추김치 (515kcal)	백미밥 육개장 야채계란찜 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 참치김치찌개 돈파리볶음 콩나물무침 구이김 배추김치 (595kcal)	(선식) 두유
				(오후) 기정떡
16일 (화)	백미밥 복어무국 동그랑땡구이 브로콜리깨소스무침 명첩채조림 배추김치 (520kcal)	백미밥 콩비지찌개 닭갈비 어묵채볶음 비름나물무침 배추김치 (635kcal)	백미밥 콩나물국 단호박튀김 무생채 시금치나물 배추김치 (600kcal)	(선식) 토마토
				(오후) 우유
17일 (수)	백미밥 호박된장국 계란말이 숙주미나리무침 건파래무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 홍합아욱국 쇠고기불고기 도라지나물 오이무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 유부미소국 돈육볶음 감자고로케 만다린샐러드 배추김치 (625kcal)	(선식) 카스타드
				(오후) 당근쥬스
18일 (목)	백미밥 다시마무채국 너비아니아채무침 햄감자채볶음 알배추무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 얼갈이된장국 돈간장불고기 콩나물겨자채 썩갓무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 아욱국 고구마닭조림 애호박전 비름나물무침 배추김치 (625kcal)	(선식) 요플레
				(오후) 바나나
19일 (금)	백미밥 김치국 쇠고기불고기 양배추찜/쌈장 진미채무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 근대국 코다리무조림 미역초무침 열무무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 홍합살미역국 우민찌두부조림 가지볶음 치커리유자청무침 배추김치 (590kcal)	(선식) 크림빵
				(오후) 바이오거트
20일 (토)	백미밥 들깨감자국 우민찌가지볶음 고사리나물 열무된장무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 팽이미소국 돈까스/소스 취나물무침 양상추샐러드 배추김치 (630kcal)	백미밥 동태탕 돈장조림 모듬버섯볶음 청경채무침 배추김치 (590kcal)	(선식) 요구르트
				(오후) 단팥빵
21일 (일)	백미밥 물만두국 메추리알파리조림 애호박새송이버섯 양념깻잎지 배추김치 (530kcal)	콩나물밥/양념장 부추재첩국 조기구이 무생채 근대무침 배추김치 (615kcal)	백미밥 순살감자탕 한식잡채 새우브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치 (625kcal)	(선식) 두유
				(오후) 수박

식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변동이 있을 수 있습니다.

6월 식단표

	조식	중식	석식	간식
22일 (월)	백미밥 호박새우젓국 계란장조림 느타리들깨볶음 알배추무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 부추계란국 짜장소스 탕수육/소스 단무지무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 쇠고기감자국 들기름두부구이/양념장 애호박새우젓볶음 깻순나물 배추김치 (590kcal)	(선식) 요플레
				(오후) 찐감자
23일 (화)	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 우영조림 오복지무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 부추채첩국 닭볶음탕 올방개묵김무침 열무무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 열무된장국 콩치김치조림 어묵채볶음 미역줄기볶음 배추김치 (595kcal)	(선식) 두유
				(오후) 크림빵
24일 (수)	백미밥 누룽지탕 떡갈비굴소스볶음 썩갓무침 구이김 배추김치 (525kcal)	백미밥 부대찌개 맛살계란말이 감자샐러드 뚝나물사과초무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 감자옹심이국 돈가지볶음 연근깨소스무침 비름나물무침 배추김치 (600kcal)	(선식) 바이오거트
				(오후) 단팥빵
25일 (목)	백미밥 황태무국 매추리알장조림 양념가지무침 치커리겉절이 배추김치 (520kcal)	백미밥 온도토리묵국 오징어제육 야채튀김 얼갈이무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 청국장찌개 토마토계란볶음 무생채 썩갓무침 배추김치 (600kcal)	(선식) 바나나
				(오후) 요플레
26일 (금)	백미밥 호박된장국 닭살야채볶음 브로콜리깨소스무침 열무된장무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 부대찌개 새우계란찜 연근조림 비름나물무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 오징어무국 한식잡채 도토리묵상추무침 진미채무침 배추김치 (590kcal)	(선식) 사과주스
				(오후) 기정떡
27일 (토)	백미밥 어묵무국 돈파리장조림 느타리초무침 숙주미나리무침 배추김치 (515kcal)	비빔밥/양념고추장 미역미소국 계란후라이 너비아니구이 과일 배추김치 (615kcal)	백미밥 아욱수제비국 가자미구이 도라지오이초무침 알배추무침 배추김치 (690kcal)	(선식) 두유
				(오후) 수박
28일 (일)	백미밥 부추채첩국 두부조림 고사리나물 근대무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 콩가루배춧국 훈제오리야채볶음 잔멸치아몬드조림 열무된장무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 돈김치찌개 크레미계란찜 오이고추무침 구이김 배추김치 (590kcal)	(선식) 카스타드
				(오후) 참외

식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변동이 있을 수 있습니다.

6월 식단표

	조식	중식	석식	간식
29일 (월)	백미밥 호박오징어국 가자미무조림 썩갓무침 숙주나물무침 배추김치 (510cal)	백미밥 콩나물김치국 훈제오리볶음 양념가지무침 오이부추무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 잔치국수 동그랑땡구이 열무된장무침 단무지무침 배추김치 (595kcal)	(선식) 요플레
				(오후) 바나나
30일 (화)	백미밥 콩비지찌개 야채계란말이 잔멸치파리볶음 열무나물무침 배추김치 (515cal)	백미밥 우렁된장국 쭈꾸미제육볶음 알감자조림 포기상추무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 쇠고기미역국 어묵감자조림 도토리묵오이무침 콩나물무침 배추김치 (600kcal)	(선식) 두유
				(오후) 토마토

식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변동이 있을 수 있습니다.