소망의 집 건강식단 차림표



	월	화	수	목	금	토	일
	05월 02일	05월 03일	05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일
아 침	흰밥/보리밥 북어해장국 옛날소세지전 상추겉절이 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 두부양념조림 감자조림 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 열무된장국 떡갈비야채볶음 애호박나물 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 맛살스크램블에그 아몬드멸치볶음 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱국 순살닭볶음탕 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 참치야채볶음 꽈리고추찜 청경채나물 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 바지락콩나물국 닭살데리야끼볶음 미니새송이조림 나박김치 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 주꾸미미나리볶음 느타리들깨볶음 머위무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩가루쑥국 고추장제육볶음 양배추쌈/쌈장 아삭고추쌈장무침 총각김치	흰밥/보리밥 소고기들깨우거지탕 감자만두 도토리묵야채무침 얼갈이무침 배추김치	흰밥/보리밥 [어버이날 특식] 장각삼계탕 김치전 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기감자국 돈민찌가지볶음 연두부&양념장 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 잡채해물완자 고추지무침 구이김 배추김치
간 식	미니핫도그/요구르트	딸기요거트	오렌지	쇼콜라오뜨/요구르트	블루베리요거트	바나나	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 대구지리탕 고추장어묵볶음 청포묵야채무침 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 부추계란국 버섯소불고기 깻순나물볶음 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 춘천닭갈비 가지무침 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 소세지야채볶음 콩나물무침 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 재첩탕 꽁치양념조림 호박새우젓볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 곤약메란장조림 취나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기배추된장국 노란호박전 콩나물무침 상추들깨무침 배추김치
간 식	플레인요거트	식혜	사과비피더스	복숭아요거트	황도	베리믹스비피더스	식혜

	월	화	수	목	금	토	일
	05월 09일	05월 10일	05월 11일	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일
아 침	흰밥/보리밥 소고기무국 두부양념조림 솎음배추무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 맛살어묵볶음 건새우마늘쫑볶음 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 떡갈비■&참깨흑임자소스 컬리플라워볶음 방풍나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 계란장조림 호박느타리볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 간장닭볶음 들깨무나물 상추겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 우거지된장국 동그랑땡 꽈리멸치볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치콩나물국 고등어무조림 돌자반 쑥갓나물무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 잡채 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 부대찌개 계란말이 버섯파프리카볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 돼지순두부찌개 삼치양념조림 우엉조림 시금치들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 유부팽이장국 치킨텐더/소스 꽃맛살샐러드 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 돼지김치볶음 두부찜 가지무침 총각김치	흰밥/보리밥 맑은순두부탕 꽁치무조림 도토리묵야채무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 시래기된장국 돼지불고기 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 배추김치
간 식	베이비슈/요구르트	복숭아요거트	롤케익/요구르트	베리믹스비피더스	마가렛/요구르트	찐계란/요구르트	플레인요거트
저 녁	흰밥/보리밥 황태해장국 야채계란찜 쑥갓두부무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락무국 새우동그랑땡 아몬드멸치볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 언양식바싹불고기 양파부추겉절이 숙주무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 코다리양념조림 감자채볶음 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 닭개장 야채고로케 비름나물무침 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 옛날소세지전 오이무침 깻잎순볶음 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치
간 식	포도비피더스	망고주스	사과비피더스	수정과	단호박찜	블루베리요거트	사과주스

	월	화	수	목	금	토	일
	05월 16일	05월 17일	05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일
아 침	흰밥/보리밥 청국장찌개 꽁치김치조림 아몬드멸치볶음 깻잎순나물 배추김치	흰밥/보리밥 얼갈이된장국 베이컨팽이버섯볶음 브로콜리/초장 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 돼지순두부찌개 메란장조림 솎음배추무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 맛살어묵볶음 쑥갓나물 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 소세지야채볶음 얼갈이겉절이 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 간장닭볶음 버섯야채볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어콩나물국 두부양념조림 우거지된장지짐 오징어젓무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 두부김치국 청파래생선까스/소스 고구마샐러드 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 떡만두국 소고기숙주볶음 청경채무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 해물짬뽕국 찹쌀탕수육/소스 짜사이무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락쑥된장국 동태찜 굴소스가지볶음 방풍나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 돈등뼈해장국 감자고로케 미니새송이볶음 무짠지무침 총각김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 야채계란찜 청포묵무침 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 배추된장국 소고기채버섯볶음 도토리묵/양념장 미나리무침 배추김치
간 식	포도비피더스	바나나	딸기요거트	카스타드/요구르트	단팥도라야끼/요구르트	플레인요거트	사과비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 소고기우거지들깨탕 연두부/양념장 참나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 재첩탕 너비아니구이 도토리묵김치무침 머위잎무침 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 닭살데리야끼볶음 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 삼색수제비 해물완자전 오징어젓무침 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 가자미양념조림 숙주맛살무침 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 매콤콩나물국 떡갈비야채볶음 깻순나물 청경채무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 고등어무조림 얼갈이겉절이 구이김 배추김치
간 식	황도	베리믹스비피더스	사과비피더스	요러브	복숭어요거트	식혜	오렌지

	월	화	수	목	금	토	일
	05월 23일	05월 24일	05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일
아 침	흰밥/보리밥 물만두계란국 두부양념조림 버섯야채볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 맛살어묵볶음 건새우마늘쫑볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 닭살데리야끼조림 솎음배추무침 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 연두부/양념장 도라지무침 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 돈민찌가지볶음 들깨무나물 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 떡갈비야채볶음 아몬드멸치볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 우거지된장국 계란장조림 돌자반 치커리생채 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 두부된장찌개 훈제오리부추볶음 오이양파무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 골뱅이무침/소면 새송이버섯볶음 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 돼지호박고추장찌개 임연수구이 어묵야채볶음 시금치들깨무침 총각김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 등심돈까스/소스 단호박샐러드 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 바지락미역국 제육고추장불고기 상추/쌈장 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 순두부계란국 꽁치무조림 도토리묵야채무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기버섯들깨탕 부추전 도라지오이무침 콩나물무침 배추김치
간 식	밤꿀호떡/요구르트	포도비피더스	치즈케익/요구르트	플레인요거트	사과비피더스	바나나	오뜨/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 소고기미역국 야채계란말이 쑥갓두부무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨무국 해물완자전 꽈리멸치볶음 오징어젓갈 배추김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 돈육메란장조림 우엉조림 상추치커리겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 코다리시래기조림 청포묵김가루무침 미나리무침 배추김치	흰밥/보리밥 닭개장 고구마고로케 가지나물무침 마늘쫑무침 배추김치	흰밥/보리밥 카레라이스 콩나물김치국 갈비만두 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치수제비 날치알계란찜 브로콜리/초장 깻순나물무침 배추김치
간 식	복숭아요거트	단호박찜	블루베리요거트	오렌지자몽주스	수정과	복숭아요거트	딸기요거트

	월	화	수	목	금	토	일
	05월 30일	05월 31일	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일
아 침	흰밥/보리밥 황태해장국 너비아니구이 참나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 메란장조림 열무겉절이 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 두부구이/양념장 도토리묵야채무침 시금치무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 스크램블에그 컬리플라워볶음 명란젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은호박감자국 닭살데리야끼조림 올방개묵무침 방풍나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 맛살어묵볶음 청경채나물 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부된장찌개 야채계란찜 애호박볶음 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 건새우아욱국 삼치데리야끼조림 가지무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 소세지야채볶음 계란후라이 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 닭곰탕 녹두전 도라지오이생채 나박김치 총각김치	흰밥/보리밥 소고기무국 오징어야채볶음 잡채 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 돈사태영양찜 미니새송이볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 가자미구이 건새우마늘쫑볶음 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 돈민찌가지볶음 양배추쌈/쌈장 오이지무침 배추김치
간 식	마가렛/요구르트	포도비피더스	딸기산도/요구르트	플레인요거트	오렌지	사과비피더스	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 다시마무채국 순살닭볶음탕 호박느타리볶음 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 떡갈비피망볶음 두부쑥갓무침 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 감자옹심이 잡채해물완자 청포묵야채무침 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 소불고기당면볶음 청경채표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 대구고니알탕 새우동그랑땡 아몬드멸치볶음 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 두부양념조림 표고버섯볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 참치야채볶음 감자조림 무짠지채무침 배추김치
간 식	복숭아요거트	블루베리요거트	단호박찜	식혜	베리믹스비피더스	바나나	요러브

* 원 산 지 안 내 *

* 쌀- 밥,죽,누룽지 (국내산) / 배추김치(배추:국산,고춧가루:국내산) ,얼갈이겉절이(얼갈이배추:국내산,고춧가루:국내산)

* 소고기-국거리(국내산-한우,호주산),소불고기,소장조림용(호주산),/돼지고기-국내산/닭고기-곰탕용,볶음용(국내산) / 오리고기-주물럭,훈제오리(국내산)

* 고등어(노르웨이산) /동태(러시아산)/꽃게(중국산)/조기(중국산)/임연수(러시아산)/꽁치통조림(대만산)/콩-콩비지,두부,콩국수,순두부(외국산)/다슬기(중국산)

* 돈까스-돈육(등심:국산)/생선까스-북방네덜란드산/떡갈비-돈육(국산)/치킨봉,치킨텐더,치킨윙-닭고기(국산)/비엔나소세지-돈육(국산),돈지방(국산),닭고기(국산)

-상기식단은 재료수급에 따라 변경될 수 있습니다-