소망의 집 건강식단 차림표



	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 북어콩나물국 스크램블에그 컬리플라워볶음 명란젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은호박감자국 닭살야채볶음 올방개묵무침 방풍나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 맛살어묵볶음 청경채나물 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부된장찌개 야채계란찜 애호박볶음 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 닭곰탕 녹두전 도라지오이생채 나박김치 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 소세지야채볶음 계란후라이 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱국 삼치데리야끼조림 가지무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 오징어야채볶음 잡채 얼갈이겉절이 총각김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 돈사태영양찜 아몬드멸치볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 가자미구이 건새우마늘쫑볶음 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 돈민찌가지볶음 양배추쌈/쌈장 오이지무침 배추김치
간 식	포도비피더스	마가렛/요구르트	오렌지	플레인요거트	딸기산도/요구르트	사과비피더스	치즈케익/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 근대된장국 떡갈비피망볶음 두부양념조림 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 다시마무채국 순살닭볶음탕 호박느타리볶음 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 감자옹심이 잡채해물완자 청포묵야채무침 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 소불고기 청경채표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 동태고니알탕 새우동그랑땡 미니새송이볶음 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

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 06일	06월 07일	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일
	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥

아 침	누룽지탕 꽁치무조림 아몬드멸치볶음 오이무침 배추김치	얼갈이된장국 베이컨팽이버섯볶음 깻순나물볶음 구이김 배추김치	청국장찌개 메란장조림 솎음배추무침 오복지무침 배추김치	소고기무국 어묵볼야채볶음 쑥갓나물 낙지젓무침 배추김치	돈육김치찌개 소세지야채볶음 아몬드멸치볶음 오이지무침 배추김치	누룽지탕 두부양념조림 우거지된장지짐 브로콜리/초장 배추김치	콩비지찌개 계란후라이 고구마순나물 무짠지채무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 바지락콩나물국 임연수구이 두부양념조림 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기버섯전골 궁중떡볶이 해파리냉채 무말랭이무침 배추김치	흰밥/보리밥 유부팽이장국 피자돈까스/소스 그린샐러드/오리엔탈드레싱 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 돼지묵은지김치찜 굴소스가지볶음 취나물무침 총각김치	흰밥/보리밥 설렁탕 오징어야채무침 도토리묵/양념장 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 부추계란국 치킨텐더/소스 감자샐러드 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 꽁치김치조림 미니새송이버섯볶음 돌나물무침 배추김치
간 식	카스테라/요구르트	포도비피더스	쇼콜라오뜨/요구르트	딸기요거트	사과비피더스	바나나	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 노란호박전 고춧잎무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 해물완자전 오징어젓무침 시금치나물 배추김치	흰밥/보리밥 삼색수제비 두부구이/양념장 애호박볶음 고추지무침 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 순살닭볶음탕 오이양파무침 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 가자미양념조림 숙주나물무침 청경채무침 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 꽈리메란장조림 맛살야채볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 매콤콩나물국 떡갈비야채볶음 깻순나물 무짠지채무침 배추김치
간 식	베리믹스비피더스	수정과	복숭아요거트	바나나	오렌지	블루베리요거트	사과주스

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 13일	06월 14일	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일
아 침	흰밥/보리밥 소고기우거지국 참치야채볶음 브로콜리&초장 양념깻잎지 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치국 떡갈비야채볶음 청포묵야채무침 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 도톰동그랑땡 취나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 두부쑥갓무침 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 배추된장국 어묵맛살볶음 숙주나물 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 부추잡채해물완자 얼갈이겉절이 무나물 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 닭간장볶음 무나물 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 황태해장국 돼지김치볶음 두부찜 가지나물 배추김치	흰밥/보리밥 바지락미역국 치즈닭갈비 깻순나물 실곤약야채무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치국 생선까스/소스 꽃맛살샐러드 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 강된장찌개 마늘돼지불고기 상추/쌈장 열무겉절이 총각김치	흰밥/보리밥 대구지리탕 해물파전 울방개묵무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 다시마무채국 소불고기 양배추찜/쌈장 명이나물 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 코다리무조림 호박느타리볶음 청포묵김무침 배추김치

간 식	참외	복숭아요거트	밤꿀호떡/요구르트	바나나	단팥도라야끼/요구르트	찐계란/요구르트	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 계란장조림 청경채나물 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 꽁치김치조림 시금치나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 훈제오리야채볶음 양파부추무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 옛날소세지전 아몬드멸치볶음 고구마순나물 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 언양식바싹불고기 감자조림 명이나물 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 참치야채볶음 고사리들깨볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 소고기숙주볶음 도라지오이무침 백김치 배추김치
간 식	딸기요거트	황도	사과비피더스	블루베리요거트	포도비피더스	베리믹스비피더스	바나나

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 20일	06월 21일	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일
아 침	흰밥/보리밥 두부김치국 새우스크램블에그 도토리묵&양념장 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 메란장조림 깻순나물 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 연두부&양념장 브로콜리/초장 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 아욱된장국 꽁치김치조림 시금치들깨무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 돈채피망볶음 청경채나물 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 닭다리살야채볶음 솎음배추무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 야채계란찜 고사리나물 오징어젓무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 시금치된장국 갈치양념조림 청포묵김가루무침 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 돈등뼈해장국 감자고로케 아삭고추된장무침 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 매콤콩나물국 닭살데리야끼볶음 실곤약야채무침 솎음배추무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기육개장 부추전 숙주나물 오이지무침 총각김치	흰밥/보리밥 북어무국 제육고추장불고기 양배추쌈/쌈장 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기버섯들깨탕 어묵맛살볶음 청경채버섯조림 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치콩나물국 삼치구이 청포묵김가루무침 오복지무침 배추김치
간 식	치즈케익/요구르트	블루베리요거트	오렌지	마가렛/요구르트	베리믹스비피더스	연양갱/요구르트	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 호박새우젓국 떡갈비야채볶음 아몬드멸치볶음 고춧잎무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨무국 고등어무조림 콩나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 바지락미역국 소세지야채볶음 가지나물 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 맛살계란말이 미니새송이볶음 시래기지짐 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 부추계란국 표고탕수/소스 단무지무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치수제비 너비아니찜 도토리묵/양념장 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 소고기메란장조림 들깨무나물 깻순나물볶음 배추김치
간 식	복숭아요거트	포도비피더스	딸기요거트	딸기요거트	바나나	사과비피더스	수정과

	월	화	수	목	금	토	일

	06월 27일	06월 28일	06월 29일	06월 30일	07월 01일	07월 02일	07월 03일
아 침	흰밥/보리밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 건새우마늘쫑볶음 열무된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 맛살계란찜 컬리플라워볶음 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 떡갈비야채볶음 비름나물무침 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기감자국 참치야채볶음 깻순나물볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 스크램블에그 콩나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 시래기된장국 소고기장조림 브로콜리야채볶음 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 햄야채볶음 감자조림 상추겉절이 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 우거지된장국 버섯소불고기 도토리묵야채무침 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 낙지볶음/소면 계란찜 백나박김치 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 가자미구이 두부양념조림 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 유부팽이미소장국 고구마치즈돈까스 꽃맛살샐러드 오이생채 총각김치	흰밥/보리밥 버섯매운탕 돈사태떡찜 감자전 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 순두부계란국 삼치양념조림 꽈리고추멸치볶음 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 홍합무국 돼지간장불고기 상추/쌈장 오이고추된장무침 배추김치
간 식	카스타드/요구르트	딸기요거트	바나나	포도비피더스	롤케익/요구르트	사과비피더스	요러브
저 녁	흰밥/보리밥 두부김치찌개 꽁치무조림 호박나물 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치수제비 언양식바싹불고기 아몬드멸치볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 강된장찌개 돈육계란장조림 두부쑥갓무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 두부스테이크 파프리카버섯볶음 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 김치삼겹볶음 두부찜 양념깻잎지 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 옛날소세지전 청경채버섯볶음 노각무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 고등어김치조림 느타리들깨볶음 방풍나물무침 배추김치
간 식	사과비피더스	베리믹스비피더스	복숭아요거트	블루베리요거트	오렌지	황도	단호박찜

* 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-