소망의 집 건강식단 차림표



	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 누룽지탕 비엔나야채볶음 건새우마늘쫑볶음 열무된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 맛살계란찜 컬리플라워볶음 비타장아찌 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 떡갈비야채볶음 무나물 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기감자국 참치야채볶음 깻순나물볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 스크램블에그 콩나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 시래기된장국 소고기메란장조림 브로콜리야채볶음 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 햄야채볶음 감자조림 상추겉절이 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 우거지된장국 언양식바싹불고기 도토리묵야채무침 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 가자미구이 두부양념조림 노각무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 낙지볶음/소면 계란찜 백나박김치 배추김치	흰밥/보리밥 유부팽이미소장국 고구마치즈돈까스 꽃맛살샐러드 오이생채 총각김치	흰밥/보리밥 버섯매운탕 돈사태떡찜 감자전 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 순두부계란국 삼치양념조림 꽈리고추멸치볶음 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 홍합무국 돼지간장불고기 양배추쌈/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 강된장찌개 버섯불고기 아몬드멸치볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 김치수제비 돈육메란장조림 두부쑥갓무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 두부스테이크 파프리카버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 김치삼겹볶음 두부찜 양념깻잎지 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 옛날소세지전 청경채버섯볶음 노각무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 고등어김치조림 느타리들깨볶음 시금치나물 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-

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 04일	07월 05일	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일
아 침	흰밥/보리밥 북어해장국 고추장어묵볶음 호박느타리볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락무국 돈채피망볶음 아몬드멸치볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 두부양념조림 도라지오이무침 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 참치야채볶음 컬리플라워볶음 머위무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 맛살스크램블에그 청경채무침 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 꽁치무조림 볼어묵볶음 숙주나물 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 돈민찌가지볶음 브로콜리/초장 쑥갓나물무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 오이미역냉국 소고기채버섯볶음 양장피 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 노란호박전 청포묵야채무침 노각무침 배추김치	흰밥/보리밥 삼색나물비빔밥 우거지된장국 계란후라이 미니새송이조림 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 코다리무조림 가지나물 나박김치 총각김치	흰밥/보리밥 호박잎된장국 꽈리돈육메란장조림 도토리묵/양념장 오이소박이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 삼치양념조림 감자채볶음 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 순살닭볶음탕 치커리사과생채 들깨무나물 배추김치
간 식	치즈케익/요구르트	수박	딸기요거트	베이비슈/요구르트	바나나	포도비피더스	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 다시마무채국 춘천닭갈비 연근땅콩조림 근대된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 파계란국 물만두찜 짜샤이무침 배추김치	흰밥/보리밥 부대찌개 잡채어묵볶음 근대된장무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 고등어김치조림 감자조림 시금치나물 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 두부양념조림 아몬드멸치볶음 깻잎지무침 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 너비아니구이 청포묵김가루무침 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치
간 식	포도비피더스	블루베리요거트	미숫가루	사과비피더스	복숭아요거트	황도	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-

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 11일	07월 12일	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일
	흰밥/보리밥 소고기미역국	흰밥/보리밥 소고기무국	흰밥/보리밥 맑은콩나물국	흰밥/보리밥 청국장찌개	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국	흰밥/보리밥 소고기미역국	흰밥/보리밥 시금치된장국

아 침	조기양념찜 표고버섯볶음 숙주나물무침 배추김치	두부구이/양념장 청경채버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	해물동그랑땡 고사리들깨볶음 솎음배추무침 배추김치	메란장조림 오복지무침 구이김 배추김치	베이컨팽이볶음 고구마순나물 오징어젓갈 배추김치	돼지갈비찜 둥근호박볶음 참나물무침 배추김치	꽁치양념조림 연두부/양념장 비타장아찌 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 강된장찌개 가자미카레구이 매콤감자조림 파김치 배추김치	흰밥/보리밥 도토리김치묵사발 돈사태영양찜 아몬드멸치볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 계란말이 파프리카새송이볶음 백나박김치 배추김치	흰밥/보리밥 북어채무국 돈고추장불고기 양배추찜/쌈장 노각무침 총각김치	흰밥/보리밥 소고기버섯들깨탕 오색꼬치산적 브로콜리/참깨드레싱 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 닭곰탕 김치전 오이고추된장무침 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 생선까스/타르소스 단호박샐러드 오이생채 배추김치
간 식	바닐라아이스크림	포도비피더스	카스테라/요구르트	블루베리요거트	과일화채	사과비피더스	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 근대된장국 간장닭볶음 건새우마늘쫑무침 쑥갓나물 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 임연수양념조림 브로콜리맛살볶음 취나물된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 배추된장국 훈제오리부추볶음 오이양파무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 꽁치김치조림 가지나물 상추치커리겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 버섯소불고기 우엉조림 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 동그랑땡전 도라지무침 시래기된장지짐 배추김치	흰밥/보리밥 호박잎된장국 소고기계란장조림 애호박느타리볶음 오복지무침 배추김치
간 식	딸기요거트	황도	요러브	사과주스	복숭아요거트	식혜	바나나

* 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-

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 18일	07월 19일	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일
아 침	흰밥/보리밥 시금치된장국 잡채부추해물완자 두부양념조림 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 베이컨버섯야채볶음 아몬드멸치볶음 숙주맛살무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 동태전 애호박볶음 상추들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 꽈리고추메란장조림 얼갈이겉절이 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 브로콜리야채볶음 시금치들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 동그랑땡전 오이지무침 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 부추계란국 떡갈비야채볶음 시래기지짐 우엉조림 배추김치
	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥	흰밥/보리밥

점 심	우묵냉국 춘천닭갈비 삼색나물냉채 백김치 배추김치	바지락콩나물국 임연수구이 버섯피망볶음 얼갈이겉절이 배추김치	나가사끼짬뽕국 돈육채피망볶음 꽃빵 노각무침 배추김치	돈등뼈해장국 야채고로케 감자조림 아삭고추쌈장무침 총각김치	미역오이냉국 돼지김치볶음 온두부찜 가지무침 배추김치	순두부계란국 삼치무조림 아몬드멸치볶음 오이부추무침 배추김치	두부된장국 치킨텐더/소스 감자샐러드 참나물무침 배추김치
간 식	수박	포도비피더스	마가렛/요구르트	찐감자/요구르트	사과비피더스	바나나	오뜨/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 두부김치국 소고기채숙주볶음 미니새송이볶음 미나리무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 도톰동그랑땡 고구마순볶음 오징어젓갈 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 방어무조림 콩나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 언양식바싹불고기 잡 채 취나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 대구지리탕 잡채어묵조림 야채계란찜 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 떡만두국 두부양념조림 들깨무나물 오징어젓무침 배추김치
간 식	복숭아요거트	단호박찜	블루베리요거트	식혜	황도	요러브	오렌지

* 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-

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 25일	07월 26일	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일
아 침	흰밥/보리밥 북어해장국 옛날소세지전 표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 연두부/양념장 감자조림 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 열무된장국 떡갈비야채볶음 애호박나물 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 감자애호박국 계란장조림 시금치나물 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 맛살스크램블에그 아몬드멸치볶음 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 닭살데리야끼볶음 버섯야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 참치야채볶음 꽈리고추찜 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 콩가루배추된장국 버섯소불고기 미니새송이볶음 콩나물무침 배추김치	[중복 특식] 장각삼계탕 도토리묵야채무침 오이고추/쌈장 수박 배추김치	흰밥/보리밥 호박잎된장국 고추장제육볶음 상추/쌈장 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 순두부계란국 꽁치김치조림 느타리들깨볶음 숙주나물무침 총각김치	흰밥/보리밥 소고기들깨우거지탕 메밀전병 도토리묵&양념장 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 돈민찌가지볶음 연두부&양념장 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 대구고니알탕 잡채해물완자 청포묵야채무침 청경채나물 배추김치

간 식	카스타드/요구르트	바닐라아이스크림	포도비피더스	복숭아요거트	바나나	블루베리요거트	베리믹스비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 고등어카레구이 고추지무침 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 부추계란국 언양바싹불고기 깻순나물볶음 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 순살닭볶음탕 가지무침 브로콜리야채볶음 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 소세지야채볶음 콩나물무침 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨무국 고등어양념조림 호박새우젓볶음 숙주맛살무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 곤약메란장조림 취나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기우거지탕 부추전 콩나물무침 치커리생채 배추김치
간 식	베리믹스비피더스	딸기요거트	미숫가루	식혜	사과비피더스	찐감자/요구르트	황도

* 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-