월간 식단표

2024년 06월

업체명: 참좋은푸드주식회사

구분							토(06.01)
아침 식단							잡곡밥/바지락죽 황태채두부국 계란찜 애호박새우젓볶음 도시락김 맛김치 (640kcalkcal)
점심 식단							잡곡밥/소고기야채죽 얼갈이배추된장국 춘천닭갈비 목이버섯볶음 계절나물무침 맛김치 (687kcalkcal)
저녁 식단							잡곡밥/양송이야채죽 어묵무국 소고기마늘쫑볶음 감자조림 청경채겉절이 맛김치 (661kcalkcal)
오후 간식							삶은계란 요구르트

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2024-06-13 00:07:56 연희경 (대표자)

구분	일(06.02)	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
아침 식단	잡곡밥/표고버섯죽 수제비국 가자미살무조림 고구마조림 오이냉국 맛김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은감자국 베이컨양배추볶음 양념순두부 비트무생채 맛김치 (641kcalkcal)	잡곡밥/흑임자야채죽 콩나물국 참치두부조림 파래자반 갈치쌈장야채무침 맛김치 (659kcalkcal)	잡곡밥/계란야채죽 누룽지탕 런천미트감자볶음 콩자반 궁채야채장아찌 맛김치 (645kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 근대된장국 계란찜 간장깻잎지짐 도시락김 맛김치 (612kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채죽 들깨버섯국 돈육야채볶음 우엉채조림 조개젓야채무침 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 고등어캔무조림 단호박조림 오복지무침 맛김치 (661kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/매생이야채죽 참치김치찌개 동그랑땡전 가지양파볶음 도토리묵/양념장 맛김치 (680calkcal)	잡곡밥/계란야채죽(생신특식) 조개살미역국 소불고기버섯볶음 한식잡채 나박김치 맛김치 (685kcalkcal)	작은밥/양송이야채죽 계란국 짜장면 간장불고기 단무지무침 맛김치 (750kcalkcal)	잡곡밥/닭야채죽 얼갈이배추된장국 코다리무조림 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채죽 홍합살무국 중국당면찜닭 고추장멸치볶음 열무겉절이 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 청국장찌개 고추장불고기 계란말이 비름나물무침 맛김치 (699kcalkcal)	잡곡밥/김가루죽 감자국 함박스테이크조림 들깨무나물볶음 실곤약야채무침 맛김치 (693kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박야채죽 순두부국 오징어야채볶음 옥수수콘샐러드 미역초무침 맛김치 (643kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 근대된장국 오리훈제고추장볶음 꽈리고추멸치볶음 간장깻잎지 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥/달걀야채죽 버섯고추장찌개 비엔나케찹조림 들깨고구마줄기볶음 도라지오이무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 미역국 메추리알곤약조림 진미채무침 꼬시래기무침 맛김치 (645kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 배추된장국 스팸김치볶음 두부조림 마카로니샐러드 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/게맛살야채죽 순두부국 이리무조림 어묵볶음 오이무침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 황태채콩나물국 돈육가지볶음 알감자조림 계절나물무침 맛김치 (674kcalkcal)
오후 간식	런요구르트	고구마 보리차	증편 보리차	단팥죽	과일	떠먹는요구르트	보리과자 두유

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.09)	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
아침 식단	잡곡밥/두부죽 누룽지탕 코다리살무조림 느타리버섯볶음 양배추장아찌 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채죽 홍합살무국 돈다짐야채볶음 도시락김 조개젓야채무침 맛김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 수제비국 계란찜 소시지야채볶음 배추나박이 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 사골배추국 메추리알곤약조림 그린빈볶음 양파장아찌 맛김치 (635kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 콩나물국 닭순살장조림 양념순두부 오징어젓야채무침 맛김치 (624kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채죽 들깨무국 베이컨야채볶음 파래자반 오복지무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/김가루야채죽 두부새우젓국 가자미살무조림 도시락김 간장깻잎지야채무침 맛김치 (645kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/표고버섯야채죽 냉이된장국 생선까스/소스 시래기볶음 얼갈이배추겉절이 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 돼지고기김치찌개 콩나물잡채 볼어묵조림 청포묵무침 맛김치 (681kcalkcal)	잡곡밥/닭안심죽 아욱된장국 카레 야채고로케튀김 미역야채초무침 맛김치 (684kcalkcal)	작은밥/새우죽 잔치국수 소불고기볶음 단무지무침 맛김치 (703kcalkcal)	보리밥/매생이야채죽 청국장 간장불고기 두부강된장볶음 무생채 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/새우죽 홍합살미역국 호박전 참치김치볶음 도토리묵무침 맛김치 (692kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 시래기된장국 고추장불고기 단호박샐러드 계절야채무침 맛김치 (685kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기죽 배추된장국 백순대볶음 두부조림 숙주무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 미역국 닭갈비 연근조림 천사채샐러드 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 팽이버섯된장국 오징어야채볶음 단호박조림 계절야채무침 맛김치 (625kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 근대된장국 미트볼조림 감자볶음 도시락김 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 순두부국 고등어무조림 미역줄기볶음 고춧잎장아찌야채무침 맛김치 (661kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 얼갈이배추된장국 메추리알버섯장조림 고사리나물볶음 오이무침 맛김치 (625kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 황태채계란국 닭순살감자조림 무나물볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcalkcal)
오후 간식	감자 보리차	런요구르트	과일	증편 보리차	전복죽	떠먹는요구르트	단팥빵 보리차

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.16)	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
아침 식단	잡곡밥/들깨야채죽 어묵무국 맛간장돈육야채볶음 우엉채조림 나박김치 맛김치 (650kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 참치양배추볶음 멸치조림 오이냉국 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/순두부죽 들깨무국 오징어곤약장조림 총알송이버섯볶음 조개젓야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 콩나물국 고등어살무조림 어묵볶음 도시락김 맛김치 (660kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 사골우거지된장국 계란찜 무나물볶음 갈치쌈장야채무침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/새우야채죽 누룽지탕 메추리알곤약장조림 멸치볶음 양배추장아찌 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/고기야채죽 수제비국 런천미트야채볶음 콩자반 배추나박이 맛김치 (647kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/계란야채죽 육개장 오징어콩나물찜 천사채샐러드 청경채무침 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/김가루야채죽 얼갈이배추된장국 소불고기버섯볶음 시래기볶음 상추겉절이/양념장 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 멸치우린야채국 돈육김치볶음 두부구이 오이무침 맛김치 (684kcalkcal)	작은밥/참깨죽 닭국수 느타리버섯야채볶음 배추겉절이 요구르트 (690kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 미역국 간장불고기 진미채고추장무침 계절야채무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리야채죽 선지해장국 마파두부 호박새우젓볶음 콩나물무침 맛김치 (697kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 얼갈이배추된장국 코다리무조림 어묵볶음 오이무침 맛김치 (689kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박야채죽 한식된장국 소시지전 호박볶음 실곤약야채무침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥/부추야채죽 감자국 미트볼케찹조림 계란찜 무생채 맛김치 (663kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 배추된장국 돼지고기고추장조림 가지볶음 고들빼기야채장아찌 맛김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/당근야채죽 청국장찌개 훈제오리야채마라소스볶음 미역줄기볶음 오복지무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/고기야채죽 열무된장국 하이라이스 멕시칸샐러드 느타리버섯무침 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 닭갈비 총알새송이버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 두부김칫국 너비아니구이 그린빈볶음 간장깻잎지야채무침 맛김치 (665kcalkcal)
오후 간식	삶은계란 요구르트	크림스프	망고컵	증편 보리차	런요구르트	떠먹는요구르트	감자 보리차

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.23)	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
아침 식단	잡곡밥/표고버섯야채죽 북어국 고등어캔무조림 양념순두부 궁채야채장아찌 맛김치 (656kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 씻은김칫국 베이컨양배추볶음 가쓰오부시무조림 오이냉국 맛김치 (650kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 계란찜 호박볶음 갈치쌈장야채무침 맛김치 (645kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 스팸감자조림 도시락김 오복지무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 얼갈이배추된장국 코다리살무조림 멸치볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (657kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 들깨무국 돈육양파볶음 어묵볶음 브로콜리무침 맛김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/김가루야채죽 근대된장국 닭순살장조림 파래자반 물김치 맛김치 (646kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/계란야채죽 한식된장국 실곤약잡채 김치전 계절야채무침 맛김치 (668kcalkcal)	홍합살미역밥/단호박죽 유부된장국 고추장불고기 나박김치 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 청국장 소불고기배추볶음 식빵야채샐러드 열무겉절이 맛김치 (689kcalkcal)	작은밥/흑임자죽 팽이버섯된장국 간장불고기 들기름비빔막국수 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 소고기미역국 안동찜닭 명엽채마늘쫑볶음 오이무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채죽 배추된장국 계란말이 참치김치볶음 도시락김 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 육개장 돈육두부조림 고구마순볶음 콩나물무침 맛김치 (650kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 미역국 가자미튀김 두부조림 도시락김 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/닭안심죽 콩나물국 닭순살야채조림 고구마순야채볶음 고춧잎야채장아찌 맛김치 (683kcalkcal)	잡곡밥/새우야채죽 시래기된장국 미트볼야채조림 두부강된장볶음 무생채 맛김치 (677kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 유부된장국 이리무조림 볼어묵볶음 계절나물무침 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/계란야채죽 황태채무국 오징어야채볶음 감자조림 느타리버섯무침 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 콩나물국 메추리알곤약장조림 비엔나소시지볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯죽 순두부국 계란찜 가지볶음 오이냉국 맛김치 (622kcalkcal)
오후 간식	카스텔라 보리차	런요구르트	과일	쌀과자 요구르트	단팥죽	비피더스음료	고구마 보리차

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.30)						
아침 식단	잡곡밥/계란야채죽 어묵무국 메추리알곤약조림 당근채볶음 간장깻잎지야채무침 맛김치 (642kcalkcal)						
점심 식단	잡곡밥/소고기야채죽 계란국 짜장 탕수육 단무지무침 맛김치 (729kcalkcal)						
저녁 식단	잡곡밥/단호박야채죽 얼갈이배추된장국 백순대볶음 호박새우젓볶음 근대나물무침 맛김치 (674kcalkcal)						
오후 간식	두유						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2024-06-13 00:07:56 연희경 (대표자)