

사랑방 5 월 식단표



1주	구분					1 근로자의날	2
	중식					미역국 궁중떡볶이 시래기조림 돌나물무침	된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채
	간식					양송이스프 미니슈크림파이+두유	쇠고기스프 미니고구마파이+두유
	석식						
2주	구분	4	5 어린이날	6	7	8 어버이날	9
	중식	두부탕국 파채돼지고기볶음 콘샐러드 양배추겉절이	유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음	김치찌개 훈제오리찜/머스타드 도라지나물 상추겉절이	맑은우동국물 쇠고기가지볶음 두부김가루무침 양파절임지	삼계탕 부추전 아삭이고추쌈장무침 콩나물무침	어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침
	간식	호박죽/ 밤만주	야채스프 바닐라크라운+두유	새우죽/딸기	쇠고기죽/방울토마토	브로콜리죽/가지포도	옥수수스프 꿀고구마파이+두유
	석식	콩나물국 고등어구이 브로콜리숙회/초장 미역줄기볶음		미소된장국 잡채 연두부참깨소스샐러드 오이무침	참치고추장찌개 달걀장조림 맛살파프리카볶음 비름나물무침	매콤무침국 새우살칠리소스볶음 으깬감자범벅 얼갈이나물	
3주	구분	11	12	13	14	15 스승의날	16
	중식	열무된장국 쇠고기두반장볶음 브로콜리땅콩소스무침 돌나물생채	다진팽이버섯맑은국 순살닭볶음탕 시금치나물 양상추샐러드 /요거트드레싱	순두부찌개 가자미구이 감자양념조림 청경채나물	애호박전국 제육고기볶음 양배추찜/간장 미역줄기나물	짜장덮밥 미소된장국 해쉬브라운/케첩 비름고추장무침	된장국 돈불고기 숙갓나물 브로콜리흑임자무침
	간식	흑임자죽 / 찰보리빵	쇠고기스프 / 샤인머스켓	야채죽/사파이어포도	호박죽/방울토마토	콩죽/딸기	양송이스프 미니크로와상+두유
	석식	떡국 두부구이/양념장 어묵채볶음 상추겉절이	사골팟국 데리야끼삼치조림 건파래볶음 오이무침	콩나물비빔밥/양념장 맑은무채된장국 동그랑땡전/케첩 부추겉절이	잘게썬오징어해물탕 옥수수콘스크램블에그 버섯곤약조림 참나물무침	버섯찌개 동태포전 도토리묵채소무침 콩나물무침	
4주	구분	18	19	20	21	22	23
	중식	유부맑은국 오리불고기 아삭이고추쌈장무침 근대나물	우거지된장국 가자미카레구이 새송이호박볶음 다진오징어젓갈무침	들깨무침국 고추장불고기 상추쌈/쌈장 고사리나물	미소된장국 생선까스/타르타르소스 연두부샐러드/ 오리엔탈드레싱 숙주나물무침	잔치국수 쇠고기메추리알조림 도라지무침 배추김치	사골국 오징어돈육불고기 알감자조림 비름나물
	간식	들깨버섯죽/바나나	계맛살죽/딸기	양송이스프/ 방울토마토	쇠고기죽/ 두유	새우야채죽/찐만두	쇠고기스프 미니고구마파이+두유
	석식	시래기국 삼치양념찜 조미김구이 가지무침	미역국 참치달걀말이 잘게썬연근조림 부추겉절이	매콤어묵국 잡채 검정개두부무침 돌나물무침	홍합살맑은국 돼지고기김치볶음 느타리버섯나물 참나물사과무침	맑은콩나물국 새우살케첩조림 애호박전 양파절임지	
5주	구분	25 대체공휴일	26	27	28	29	30
	중식	우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림	시래기국 돼지고기고추장볶음 머위들깨볶음 청경채무침	육개장 동태전 두부양념조림 부추겉절이	조갯살미역국 매콤닭볶음탕 도토리묵/양념장 방풍나물	카레라이스 유부된장국 순대찜 참나물무침	청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침
	간식	크림스프 바닐라크라운+두유	흑임자죽/샤인머스켓	전복죽/방울토마토	콩죽/사파이어포도	호박죽/찰보리빵	야채스프 슈크림파이+두유
	석식		애호박찌개 레몬간장삼치구이 도라지나물 돌나물생채	청국장찌개 맛살스크램블에그 새송이버섯조림 풋마늘무침	매콤무침국 함박스테이크/소스 상추겉절이 오이고추/쌈장	맑은김치국 조기구이 브로콜리나물 다진오징어젓갈무침	

※모든 식사에는 **잡곡밥과 국내산 중가집 김치가 제공됩니다.** ※식단은 식재료 수급에 의해 변경될 수 있습니다.
 ※알레르기 있으신 분은 별도 식단 제공 ※원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시
 ※본 식단표는 **국민건강보험관리공단**에서 **영양사**가 영양을 고려하여 작성한 **[영양밥상]식단표**를 제공받아 사용합니다.
 ※평일에는 조리원 선생님이 정성껏 조리하며 토요일 및 공휴일에는『**주식회사 올바른**』을 통해 위탁 제공됩니다.



CJ 프레시웨이 사랑방의 모든 식재료는 CJ 프레시웨이의 식자재 유통시스템을 통해 제공됩니다.