

사랑방 6 월 식단표



구분	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일
중식	맑은근대된장국 돼지고기파채불고기 머위파침/갈치젓갈 새송이버섯나물	미역국 순살갈치구이 연근들깨소스무침 가지나물	들깨도란국 참치비빔밥+고추장소스 치커리야채무침 무생채	팽이버섯맑은국 캔콩치조림 양배추달걀전 부추겉절이	콩나물비빔밥/양념장 유부우동국물 왕만두찜/간장 조미김구이 얼갈이나물	사골미역국 오징어야채볶음 콩자반 부추겉절이
간식	게맛살죽/밤만주	쇠고기죽/샤인머스켓	크림스프 슈크림파이+두유	새우김치죽/수박	흑임자죽/사파이어포도	옥수수스프 꿀고구마파이+두유
석식	감자고추장찌개 스크램블에그 햄숙주볶음 상추겉절이	맑은무침국 마파두부 새우튀김/소스 양파절임지		꽃게탕 돼지고기단호박조림 취나물무침 무생채	호박잎된장국 닭살고추장볶음 고사리나물 올방개묵무침	
구분	8	9	10	11	12	13
중식	맑은무채된장국 훈제오리부추찜 햇양파무침 단호박범범	장어탕 동그랑땡전/양념간장 느타리버섯나물 오이무침	매콤어묵국 돼지고기간장볶음 데친호박잎/강된장 콩나물무침	버섯찌개 순살고등어구이 검정깨두부무침 배추채겉절이	미소된장국 토마토스파게티 고구마맛탕 양상추샐러드 /오리엔탈드레싱	된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범범
간식	호박죽/바나나	전복죽/방울토마토	야채스프/샤인머스켓	들깨버섯죽/찐만두	콩죽/사파이어포도	양송이스프 미니크로와상+두유
석식	떡국 코다리조림 애호박나물 알배추김무침	순두부국 순살갯잎닭갈비 콘맛살마요네즈무침 숙주나물	짜장밥 달걀국 새우살브로콜리볶음 고추지	머위된장국 고추장불고기 김구이 시래기나물	맑은김치국 가자미구이 새송이버섯조림 무나물	
구분	15	16	17	18	19	20
중식	미역국 돼지고기두반장볶음 양배추찜/쌈장 곤약마요네즈무침	얼갈이된장국 생선까스/타르타르소스 강낭콩조림 갯잎순나물	콩나물국 당면찜닭 연두부찜/양념장 브로콜리무침	쇠고기국 삼치데리야끼구이 고구마순나물 감자반무침	카레라이스 맑은우동국물 순대찜 고춧잎무침	된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이
간식	흑임자죽/찰보리빵	쇠고기스프/가지포도	새우김치죽/토마토	야채죽/**	호박죽/오렌지	야채스프 바닐라크라운+두유
석식	버섯맑은국 두부부침/양념장 소시지감자볶음 상추겉절이	복어국 돼지고기김치볶음 건파래볶음 오이생채	부대찌개 적어구이 무나물 머위잎된장무침	맑은청국장찌개 달걀말이 잔멸치무침 알배추나물	수제빫국 쇠고기피망볶음 느타리버섯들깨나물 다진낙지젓갈무침	
구분	22	23	24	25	26	27
중식	된장찌개 고갈비 건파래볶음 고구마순나물	닭곰탕 어묵채볶음 도토리묵무침 다진오징어젓갈무침	근대국 돼지고기간장볶음 모듬쌈/쌈장 오이마요네즈무침	애호박들깨국 코다리조림 맛살파프리카무침 얼갈이나물	쇠고기가지덮밥 미소된장국 달걀후라이 양상추샐러드 /요거트드레싱	콩나물국 들깨백달걀비 두반장가지볶음 부추겉절이
간식	양송이스프/바나나	게맛살죽/방울토마토	전복죽/사파이어포도	누룽지/오렌지	쇠고기죽/수박	크림스프 슈크림파이+두유
석식	맑은감자국 마파두부 느타리버섯나물 상추겉절이	돼지고기김치찌개 가자미구이 강낭콩조림 열무된장무침	무침국 새우살달걀볶음 비름고추장나물 알배추김무침	유부장국 잡채 브로콜리무침 양파절임지	버섯찌개 삼치구이 멸치갯잎순조림 부추무침	
구분	29	30	 사랑방  데이케어센터			
중식	콩나물국 묵은지닭조림 청포묵김무침 비름나물무침	버섯맑은국 쇠고기불고기 상추쌈/쌈장 무생채				
간식	새우김치죽/바나나	흑임자죽/사파이어포도				
석식	된장국 조기양념찜 호박나물 양배추땅콩소스무침	잘게썬오징어해물탕 스크램블에그 비엔나케첩볶음 청경채나물				

사랑방  데이케어센터

※모든 식사에는 **잡곡밥과 국내산 종가집 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 프레시웨이**의 식자재 유통시스템을 통해 제공됩니다.