

2024년 6월 식단표

일자/요일							01(토)
아침							잡곡밥 감자국 생선살조림 양공촉대조림 계절나물 배추김치 630 kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심							잡곡밥(별미식) 유부장국 돈재비빔국수+양념장 완자(대리야가) 가지찜 배추김치 791 kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁							잡곡밥 얼큰찌개 연양불고기 맛양상추샐러드 오복가지장 배추김치 686 kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							비피너스
오후간식							카스더
기능별식이							순두부영양죽 묵수수죽 계양살죽
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	잡곡밥 맑은새우전국 닭살아재그라탕 맛살이억줄기볶음 오징어젓무채우침 배추김치 627 kcal	잡곡밥 부추계란찜 참치김치볶음 돌자반 배추김치 629 kcal	잡곡밥 버섯크림스프 아욱야채무침 비트장아찌 배추김치 630 kcal	잡곡밥 파슬리카장조림 단호박고구마조림 계절나물 배추김치 628 kcal	잡곡밥 돈육속부추를 연두부&양념장 짜사이부추냉장우침 배추김치 631 kcal	잡곡밥 말양계란찜 청경채새송이버섯볶음 김구이 배추김치 629 kcal	잡곡밥 순두부영양죽 고등어생무침 삼색피망자조림 계절나물 배추김치 630 kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 잡곡국 상색피망돈채볶음 불아욱조림 건나물지짐 배추김치 795 kcal	잡곡밥 조갯살이먹국 채썬복숭아 베이컨감자조림 계절나물 배추김치 800 kcal	잡곡밥 부대찌개 파스타볶음탕 한식장채 단우지채우침 배추김치 789 kcal	잡곡밥 선조국 과일소스떡갈비조림 연두부&양념장 초고추장이먹우침 배추김치 795 kcal	★하식데이★/잡곡밥 고추장찌개 매콤닭살조림 엑시킨가자마요샐러드 가지찜 배추김치 795 kcal	잡곡밥 싱구미이먹국(생일특식) 한양장조림 묵이버섯두부찜 계절나물 배추김치 795 kcal	잡곡밥(별미식) 미소장국 아재계란찜 지짐나물(비빔밥용) 콩나물, 상추나물(양념장) 792 kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 계절나물 해물까스소스 돈재우양채지짐 오색피클 배추김치 681 kcal	잡곡밥 오징어해장국 논치완스 청경채두부찜 갯잎지 배추김치 680 kcal	잡곡밥 계란국 영랑곤이콘나물찜 튀김김로케 계절나물 배추김치 687 kcal	잡곡밥 모듬바섯국 소황복고기 맛살도토리묵우침 건나물지짐 배추김치 689 kcal	잡곡밥 떡국 오색피클 연근곰조림 생선살조림 연근곰조림 계절나물 배추김치 682 kcal	잡곡밥 떡국 단호박까레소스 미트볼조림 우생채 배추김치 687 kcal	잡곡밥 얼큰찌개 돈육김치볶음 무선김치볶음 오복가지짐 배추김치 686 kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식	두유	비피너스	물유	물유	요플레	배추소	두유
오후간식	비스켓	피제란	후래쉬베리	후래쉬베리	계절과일	단호박	카스더
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 백아리죽	순두부영양죽 참치당근죽 황태리나물죽	순두부영양죽 묵임지죽 곤지아채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 고구마채죽	순두부영양죽 쇠고기계란죽 쇠고기채죽	순두부영양죽 콩나물아채죽 참깨죽	순두부영양죽 묵수수죽 계양살죽
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 홍합무국 부추완자조림 베이컨감자조림 계절나물 배추김치 631 kcal	잡곡밥 해장국 생선살조림 두부완두부찜 피망새송이버섯볶음 돌자반 배추김치 635 kcal	잡곡밥 보리새우탕국 두부완두부찜 참치김치볶음 연두부&양념장 건나물지짐 배추김치 630 kcal	잡곡밥 된장국 참치김치볶음 연두부&양념장 민파오이찌짐 배추김치 629 kcal	잡곡밥 쇠고기탕국 베이컨아재그라탕 민파오이찌짐 배추김치 627 kcal	잡곡밥 해장국 숙주나물돈채볶음 불아욱조림 김구이 배추김치 629 kcal	잡곡밥(별미식) 미역국 시금치크림소스+아몬드 양공촉대조림 계절나물 배추김치 634 kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부찌개 오뎅완자찜 팽이(나미피)아재볶음 콩나물우침 배추김치 732 kcal	잡곡밥 김치국 간장당면고기 포리고추고구마조림 유부채추나물 배추김치 735 kcal	잡곡밥 해물짬뽕국 오뎅완자찜 떡갈비&소스조림 미역우침 배추김치 739 kcal	잡곡밥 호박고추장찌개 파스타볶음탕 소금양념두부찜 계절나물 배추김치 801 kcal	★하식데이★/잡곡밥 닭살배추국 오뎅완자찜 갯살완자찜 갯살완자찜 콩나물우침 배추김치 795 kcal	잡곡밥 시락국 로제닭살조림 무실레아재샐러드+드레싱 건나물지짐 배추김치 799 kcal	잡곡밥(별미식) 아욱죽 한양계란찜 강릉장비빔장 열무나물 배추김치 796 kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 계란탕 종아리찜 너비아니피망조림 양파장아찌 배추김치 685 kcal	잡곡밥 순두부국 순살닭살비 스위트콘생선+드레싱 우거지필장지짐 배추김치 690 kcal	잡곡밥 아욱죽 도란대채볶음 목이버섯고구마조림 계절나물 배추김치 688 kcal	잡곡밥 육개장 곤이해물콩나물찜 수채장아찌 배추김치 687 kcal	잡곡밥 육개장 생선까스+타르타르소스 원사해물콩나물찜 계절나물 배추김치 686 kcal	잡곡밥 오징어국 영양채장소스 고사리우침 아삭고추오이생장우침 배추김치 692 kcal	잡곡밥 장터국밥 정어리국밥 육안불고기 포고배섯아재볶음 매콤짜사이우침 배추김치 685 kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식	두유	배추소	요플레	물유	물유	두유	비피너스
오후간식	비스켓	피제란	계절과일	계절과일	단호박	단호박	카스더
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 백아리죽	순두부영양죽 참치당근죽 백아리나물죽	순두부영양죽 묵임지죽 곤지아채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 백아리죽	순두부영양죽 단호박죽 쇠고기채죽	순두부영양죽 콩나물아채죽 참깨죽	순두부영양죽 묵수수죽 계양살죽
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥 들깨고사리탕 닭살아재볶음 잔말치무찜지짐 계절나물 배추김치 626 kcal	잡곡밥 다시마국 한파고이떡밥 들깨도란대지짐 김구이 배추김치 626 kcal	잡곡밥 떡국 돈육피망볶음 호박묵이버섯조림 갯잎지 배추김치 636 kcal	잡곡밥 해장국 부추계란찜 돈재양배추볶음 갯잎지 배추김치 628 kcal	잡곡밥 미역국 아욱양배추볶음 포리고추고구마조림 짜사이부추냉장우침 배추김치 627 kcal	잡곡밥 미역국 짜글이호박조림 팽이버섯이억줄기볶음 당근래볶음 콩자반 배추김치 629 kcal	잡곡밥(별미식) 계란탕 매일국수우침+초고추장 고기완자조림 도란대지짐 배추김치 797 kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부백반 묵은지채볶음 우영개소스우침 콩나물우침 배추김치 789 kcal	잡곡밥 호박알큰찌개 한양돈육찜 한식장채 오이떡초우침 배추김치 732 kcal	잡곡밥 콩가루배추탕 소금양념두부찜 아욱튀김고추볶음 시래기찌짐 배추김치 739 kcal	잡곡밥 해물탕 참소데이크 토마토소파케티 오색피클 배추김치 795 kcal	★하식데이★/잡곡밥 감자계란국 생선묵은지찌짐 양평채 고사리찌짐 배추김치 799 kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추장찌개 두반장아파두부 계절나물 배추김치 794 kcal	잡곡밥(별미식) 계란탕 매일국수우침+초고추장 고기완자조림 도란대지짐 배추김치 797 kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 미역국 굴소스된장찌개 불아욱새송이조림 오이생채 배추김치 684 kcal	잡곡밥 콩가루배추국 매콤완자소스조림 베이컨아재그라탕 오이생채 배추김치 689 kcal	잡곡밥 아욱죽 오징어해물찜 만두튀김+초간장 오복가지짐 배추김치 691 kcal	잡곡밥 장터국밥 베이컨두부찜 단호박감자조림 계절나물 배추김치 690 kcal	잡곡밥 김치국 바베류소스불고기 렌네파스타간장샐러드 계절나물 배추김치 690 kcal	잡곡밥 장터국밥 떡갈비그린빈소스조림 부추장아찌 오뎅장아찌 배추김치 697 kcal	잡곡밥 청국장 순살양념찜닭 포리고추장자조림 계절나물 배추김치 692 kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식	두유	비피너스	물유	물유	요플레	배추소	두유
오후간식	비스켓	피제란	계절과일	후래쉬베리	계절과일	단호박	카스더
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 쇠고기채죽	순두부영양죽 참치당근죽 백아리나물죽	순두부영양죽 묵임지죽 곤지아채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 백아리죽	순두부영양죽 단호박죽 묵아미역죽	순두부영양죽 콩나물아채죽 참깨죽	순두부영양죽 묵수수죽 계양살죽
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥 무채국 묵수수당근스프 아욱피망볶음 계절나물 배추김치 626 kcal	잡곡밥 해장국 베이컨감자조림 돈재우양채볶음 짜사이우침 배추김치 630 kcal	잡곡밥 해장국 부들계란찜 잔말치무배추볶음 오징어젓무채 배추김치 637 kcal	잡곡밥 미소장국 연두부부침 견과고구마조림 우채지짐 배추김치 633 kcal	잡곡밥 순두부백반 숙주나물돈채볶음 베이컨아재그라탕 김구이 배추김치 636 kcal	잡곡밥 미역국 하와이안미트볼조림 청로묵묵이버섯볶음 계절나물 배추김치 631 kcal	잡곡밥(별미식) 떡국 참치두부조림 아욱아재우침 삼색나물 배추김치 637 kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 김치국 해물까스소스 곤약아재우침 들깨우나물 배추김치 731 kcal	잡곡밥 간장당면고기 단호박완자조림 참나물도란고구마우침 당근숙주나물 배추김치 735 kcal	잡곡밥 비치릭콩나물국 아삭고추완자볶음탕 돈까스샐러드&소스 건나물지짐 배추김치 846 kcal	잡곡밥 육개장 순김기 한식장채 미역초고추장우침 배추김치 789 kcal	잡곡밥 국개장 재래고구마 수채장비빔장 상추 배추김치 795 kcal	★하식데이★/잡곡밥 아욱죽 한양계란찜 천사채아재초고추장우침 두반장아파두부 계절나물 배추김치 799 kcal	잡곡밥(별미식) 우동국 한양계란찜 비빔지짐나물+간장양념장 콩나물우침, 상추 배추김치 799 kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 북아국 하이라이스 아재고로케 돈재오이우침 배추김치 688 kcal	잡곡밥 아욱큰찌개 생선시래기찌짐 연두부&양념장 오색피클 배추김치 692 kcal	잡곡밥 미역국 돈사태조림 새송이버섯전 배추김치 692 kcal	잡곡밥 다(10)국 고등어생장지침 청경채두부조림 콩자반 배추김치 693 kcal	잡곡밥 아욱죽 캐레고추장우침조림 홍고추베이컨감자조림 계절나물 배추김치 693 kcal	잡곡밥 장터국밥 떡갈비그린빈소스조림 부추장아찌 오뎅장아찌 배추김치 699 kcal	잡곡밥(별미식) 우동국 한양계란찜 비빔지짐나물+간장양념장 콩나물우침, 상추 배추김치 698 kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식	두유	비피너스	물유	물유	요플레	배추소	두유
오후간식	비스켓	피제란	계절과일	후래쉬베리	계절과일	단호박	카스더
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 비치릭아채죽	순두부영양죽 참치당근죽 백아리나물죽	순두부영양죽 묵임지죽 곤지아채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 백아리죽	순두부영양죽 단호박죽 묵아미역죽	순두부영양죽 콩나물아채죽 참깨죽	순두부영양죽 묵수수죽 계양살죽

2024년 6월 식단표

일자/요일	30(월)						
아침	잡곡밥 어묵탕 명란계란찜 모듬버섯볶음 돌자반 배추김치 630 kcal						
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 원장국 콩나물토막볶음 베이컨감자조림 건나물자장 배추김치 799 kcal						
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 조갯살부추국 하이라이스 김말이튀김 아삭고추쌈장무침 배추김치 687 kcal						
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식	두유						
오후간식	비스켓						
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 비섯야채죽						