

밥사랑협동조합 식단표 6월

검수 - 영양사 조희선

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
점심	백미밥 시락국 미트볼 숙주나물 어묵조림 배추김치	카레밥 계란국 동그랑땡 멸치조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 콩나물무국 생선구이 고사리볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 오징어무침소면 호박볶음 마카로니 배추김치	잡곡밥 감자국 코다리조림 북어포무침 단무지 배추김치	떡국 양송이스프 식빵/딸기잼 슬라이드햄
에너지/단백질	563/29	570/42	538/24	526/34	587/35	573/28
날짜	8	9	10	11	12	13
점심	백미밥 북어국 생선가스+타르타르 양배추무침 콩나물(흰) 배추김치	짜장밥 팽이장국 군만두 단무지 오이무침 배추김치	백미밥 콩나물두부국 돼지불백 취포채무침 상추쌈 배추김치	잡곡밥 닭계장 너비아니구이 무생채 브로컬리두부무침 배추김치	잡곡밥 닭고기간장조림 얼갈이나물 콩조림 비엔나소세지볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 소세지구이 된장깻잎 새우볶음 배추김치
에너지/단백질	578/29	539/37	590/30	526/27	606/23	603/31
날짜	15	16	17	18	19	20
점심	백미밥 소고기미역국 치킨너겟(머스타드) 마늘쫀어묵볶음 양상치샐러드 배추김치	참치김치덮밥 얼갈이된장국 두부구이 우영조림 마카로니 배추김치	백미밥 무국 삼겹숙주볶음 겨울초무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 섭산적 배추나물 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 소불고기 깨순나물 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 도토리묵무침 파전 단무지 배추김치
에너지/단백질	555/25	571/27	553/28	603/35	548/26	557/25
날짜	22	23	24	25	26	27
점심	백미밥 황태계란국 순살양념치킨 무나물 궁채 배추김치	백미밥 닭곰탕 함박스테이크 메추리알장조림 파리고추찜 배추김치	햄야채볶음밥(유부) 가스오장국 양배추샐러드 콩나물무침(빨) 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 미역국 펜네파스타(토마토) 어묵간장조림 호박새우볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈불고기 베이컨감자볶음 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 생선조림 나물무침 깻잎지 배추김치
에너지/단백질	550/26	551/28	553/25	590/40	538/27	603/34
날짜	29	30				
점심	백미밥 오징어무국(두부) 고구마튀김 콩조림 버섯들깨볶음 배추김치	비빔밥 애호박두부국 삼색나물 볶음고추장 계란후라이 배추김치				
에너지/단백질	578/29	539/37				

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우	미국산			
	국내산			국내산			중국산	국내산		우육	미국산	국내산	국내산
	수산물			식육가공품									
	명태	고등어	조기	갈치	가자미	참치	탕수육	햄	너비아니	옛날소시지	훈제오리		
		노르웨이	국내산	남아공	러시아	남태평양	국내산	덴마크산	국내산	중국	국내산		