

5월 식단표

뉴오피스푸드 영양사 이안나

이안나

구분						금요일 5월 1일	토요일 5월 2일
조식						황태해장국 닭간장조림 호박볶음 쪽파무침 김치/621kcal	김치국 돈사태무조림 오이부추무침 건파래볶음 김치/621kcal
중식						얼갈이된장국 돈육그린빈스볶음 어묵볶음 상추쌈 김치/628kcal	들깨미역국 묵은지고등어조림 연근조림 썩갓두부무침 김치/628kcal
석식						사골파국 메밀전병구이 가지양파볶음 꼬시래기무침 김치/628kcal	감자된장국 훈제오리아채볶음 숙주미나리나물 부추무침 김치/628kcal
총kcal						1,868	1,873
구분	일요일 5월 3일	월요일 5월 4일	화요일 5월 5일	수요일 5월 6일	목요일 5월 7일	금요일 5월 8일	토요일 5월 9일
조식	유채된장국 두부양념조림 우영볶음 돌나물무침 김치/618kcal	복어무국 미트볼케찹조림 그린빈스야채볶음 구이김 김치/617kcal	어묵국 돈육야채볶음 연두부/양념장 부추나물 김치/618kcal	맑은순두부국 스크램블에그 브로컬리볶음 미나리초무침 김치/618kcal	유부장국 비엔나피망볶음 건파래무침 무나물 김치/615kcal	소고기미역국 메추리알곤약조림 고사리볶음 콩나물무침 김치/615kcal	근대된장국 닭살야채볶음 톳두부무침 청경채무침 김치/618kcal
중식	맑은콩나물국 제육볶음 감자채볶음 쪽파무침 김치/623kcal	된장찌개 깻잎닭갈비 김말이튀김 숙주나물 김치/627kcal	건새우미역국 수제돈가스*소스 느타리버섯볶음 세발나물무침 김치/624kcal	시금치된장국 간장돈불고기 멸치조림 상추쌈 김치/628kcal	김치국 닭간장조림 가지양파볶음 연근조림 김치/623kcal	호박된장국 조기구이 한식잡채 참나물무침 김치/626kcal	우거지해장국 돈사태파리조림 감자고로케튀김 미역초무침 김치/624kcal
석식	콩비지찌개 계란장조림 불어묵양파볶음 도라지무침 김치/623kcal	참치김치찌개 표고버섯탕수육 감자조림 콩나물무침 김치/623kcal	호박된장국 가자미구이 오이생채 양배추찜 김치/624kcal	물만두국 콩치캔무조림 열무된장지짐 꼬시래기무침 김치/625kcal	표고계란국 돈육깻순볶음 숙주맛살무침 부추무침 김치/625kcal	황태해장국 두부민찌조림 고구마맛탕 치커리무침 김치/627kcal	청국장찌개 야채계란찜 도토리묵야채무침 들깨무나물 김치/624kcal
총kcal	1,869	1,867	1,870	1,873	1,866	1,873	1,867
구분	일요일 5월 10일	월요일 5월 11일	화요일 5월 12일	수요일 5월 13일	목요일 5월 14일	금요일 5월 15일	토요일 5월 16일
조식	어묵국 돈육그린빈스볶음 세발나물무침 구이김 김치/617kcal	콩나물국 햄감자조림 브로컬리야채볶음 썩갓된장무침 김치/616kcal	유채된장국 야채계란찜 오이양파무침 들깨무나물 김치/615kcal	오징어무국 두부간장조림 동그랑땡전 김가루무침 김치/615kcal	미역국 조기구이 죽순들깨볶음 참나물무침 김치/618kcal	얼갈이된장국 훈제오리아채볶음 도토리묵상추무침 쌈무 김치/618kcal	콩비지찌개 야채계란말이 느타리버섯볶음 부추나물 김치/617kcal
중식	소고기미역국 카레라이스 춘권튀김 열무나물 김치/625kcal	된장찌개 제육볶음 마늘쫄면치조림 양배추숙쌈 김치/624kcal	순두부찌개 코다리무조림 어묵볶음 숙주나물 김치/625kcal	열무된장국 닭볶음탕 연근조림 콩나물겨자냉채 김치/626kcal	복어채무국 돈육깻순볶음 감자채볶음 상추쌈 김치/623kcal	사각어묵탕 고등어김치조림 고사리볶음 호박나물 김치/623kcal	시금치된장국 간장돈불고기 미역줄기볶음 돌나물무침 김치/625kcal

석식	시래기된장국 메추리알곤약조림 총알새송이버섯 콩나물무침 김치/622kcal	들깨우채국 단호박닭살조림 가지나물 꼬시래기무침 김치/626kcal	감자계란국 돈사태김치찜 온두부 그린빈스야채볶음 김치/623kcal	김치국 계란장조림 잡채어묵튀김 청포묵무침 김치/624kcal	유부장국 생선까스*타르소스 마파두부소스 치커리무침 김치/623kcal	맑은콩나물국 고추장불고기 우영조림 깻잎겉절이 김치/622kcal	소고기무국 두부참치조림 감자조림 취나물볶음 김치/622kcal
총kcal	1,871	1,873	1,863	1,875	1,871	1,866	1,867
구분	일요일 5월 17일	월요일 5월 18일	화요일 5월 19일	수요일 5월 20일	목요일 5월 21일	금요일 5월 22일	토요일 5월 23일
조식	유채된장국 닭살야채볶음 어묵볶음 무나물 김치/614kcal	북어해장국 메추리알곤약조림 그린빈스야채볶음 구이김 김치/616kcal	들깨우채국 돈채피망볶음 숙갓두부무침 콩나물무침 김치/616kcal	유채된장국 미트볼계찜조림 브로컬리볶음 참나물무침 김치/615kcal	청국장찌개 야채계란찜 고추장감자조림 취나물무침 김치/619kcal	소고기무국 돈민씨두부조림 고사리나물볶음 건파래무침 김치/618kcal	건새우미역국 비엔나야채볶음 연근조림 비름나물 김치/615kcal
중식	육개장 한식잡채 감자채볶음 오이생채 김치/625kcal	미역국 제육볶음 멸치아몬드조림 상추쌈 김치/625kcal	아욱국 닭감자조림 도토리묵무침 마늘쫄볶음 김치/624kcal	순두부찌개 조기구이 새송이버섯볶음 무생채 김치/625kcal	콩나물국 돈육야채볶음 우영조림 양배추숙쌈 김치/624kcal	된장찌개 깻잎달걀비 미역줄기맛살볶음 청경채무침 김치/623kcal	사각어묵국 고등어우조림 단호박고구마샐러드 콩나물무침 김치/623kcal
석식	계란파국 공치캔우조림 고구마맛탕 숙주미나리무침 김치/623kcal	시래기된장국 두부두루치기 야채고로케튀김 꼬시래기무침 김치/624kcal	김치국 떡갈비피망조림 양배추참치볶음 치커리무침 김치/623kcal	물만두국 돈사태고추장조림 호박나물 미역초무침 김치/622kcal	우거지해장국 코다리우조림 청경채죽순볶음 돌나물무침 김치/625kcal	황태해장국 간장돈불고기 도라지오이생채 시금치된장무침 김치/623kcal	감자된장국 계란말이 팽이버섯볶음 부추무침 김치/626kcal
총kcal	1,871	1,865	1,869	1,875	1,866	1,870	1,870
구분	일요일 5월 24일	월요일 5월 25일	화요일 5월 26일	수요일 5월 27일	목요일 5월 28일	금요일 5월 29일	토요일 5월 30일
조식	콩나물김치국 돈육곤약조림 청포묵무침 구이김 김치/616kcal	얼갈이된장국 야채계란찜 게맛살야채볶음 시금치무침 김치/615kcal	북어채무국 너비아니구이 브로컬리볶음 청경채무침 김치/617kcal	쇠고기해장국 두부민씨조림 미역줄기볶음 양배추샐러드 김치/619kcal	오징어무국 햄감자조림 고사리들깨볶음 상추무침 김치/621kcal	순두부백탕 스크램블에그 건새우우조림 호박볶음 김치/623kcal	어묵탕 닭살깻잎볶음 김가루쪽파무침 오복지무침 김치/625kcal
중식	근대된장국 훈제오리야채볶음 부추양파무침 숙주나물 김치/623kcal	건새우미역국 제육볶음 어묵야채볶음 상추쌈 김치/625kcal	콩비지찌개 코다리우조림 들깨죽순볶음 돌나물무침 김치/626kcal	유부장국 안동찜닭 파리멸치조림 치커리생채 김치/627kcal	콩나물국 간장돈불고기 연근조림 가지나물 김치/628kcal	시래기된장국 조기구이 감자채볶음 참나물무침 김치/629kcal	김치국 오징어까스 하이라이스소스 도라지오이무침 김치/630kcal
석식	들깨우채국 공치캔우조림 감자채볶음 양배추찜 김치/623kcal	청양초콩나물국 닭감자조림 우영채볶음 오이생채 김치/623kcal	유채된장국 오삼불고기 그린빈스야채볶음 무나물 김치/625kcal	호박새우젓국 야채계란말이 건파래볶음 부추나물 김치/627kcal	아욱국 동그랑땡전 마늘쫄간장조림 꼬시래기무침 김치/629kcal	미역국 돈육야채볶음 오이고추된장무침 숙주나물 김치/631kcal	시래기된장국 돈사태김치찜 두부숙회 콩나물무침 김치/633kcal
총kcal	1,871	1,872	1,870	1,876	1,878	1,871	1,873

[illegible]