6월 식단표

뉴오피스푸드 영양사 이안나

구분		월요일 6월 1일	화요일 6월 2일	수요일 6월 3일	목요일 6월 4일	금요일 6월 5일	토요일 6월 6일
조식		들깨무채국 메추리알곤약조림 구이김 쑥갓나물 김치/615kcal	북어해장국 두부민찌조림 미역줄기볶음 가지나물 김치/617kcal	유부된장국 스크램블에그 도토리묵야채무침 머위대나물 김치/619kcal	김치국 돈사태단호박조림 고사리볶음 건파래무침 김치/621kcal	청양초콩나물국 너비아니조림 감자채볶음 청경채겉절이 김치/621kcal	시래기된장국 두부두루치기 어묵볶음 미나리무침 김치/621kcal
중식		김치찌개 양념닭갈비 멸치볶음 오이무침 김치/625kcal	된장찌개 고추장돈불고기 마늘쫑조림 양배추숙쌈 김치/626kcal	순두부찌개 훈제오리야채볶음 알감자조림 부추생채 김치/627kcal	열무된장국 코다리무조림 그린빈스야채볶음 콩나물무침 김치/628kcal	건새우미역국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 얼갈이무침 김치/628kcal	황태해장국 돈육간장불고기 연근조림 상추쌈 김치/628kcal
석식		유채된장국 돈육야채볶음 맛살피망조림 꼬시래기무침 김치/623kcal	계란파국 버섯탕수육 자장소스 도라지초무침 김치/625kcal	육개장 옥수수고로케 우엉채볶음 돌나물무침 김치/627kcal	사각어묵국 계란장조림 브로컬리볶음 숙주나물 김치/629kcal	호박된장국 조기구이 청포묵김무침 방풍나물 김치/628kcal	쇠고기무국 부추계란찜 타코야끼튀김 치커리무침 김치/628kcal
총kcal		1,879	1,873	1,876	1,878	1,873	1,873
구분	일요일 6월 7일	월요일 6월 8일	화요일 6월 9일	수요일 6월 10일	목요일 6월 11일	금요일 6월 12일	토요일 6월 13일
조식	콩나물국 돈육감자조림 멸치볶음 참나물무침 김치/618kcal	유채된장국 두부양념조림 새송이버섯볶음 부추무침 김치/617kcal	콩비지찌개 비엔나브로컬리볶음 건파래무침 쑥갓무침 김치/618kcal	북어채무국 메추리알장조림 구이김 방풍나물 김치/618kcal	미역국 동태무조림 연근조림 비름나물 김치/615kcal	소고기무국 야채계란찜 마늘쫑볶음 고사리나물 김치/615kcal	황태계란국 미트볼케찹조림 청포묵무침 들깨무나물 김치/618kcal
중식	아욱된장국 고등어무조림 죽순들깨볶음 숙주나물 김치/623kcal	미역국 제육야채볶음 건새우무조림 양배추숙쌈 김치/627kcal	김치찌개 안동찜닭 미역줄기볶음 치커리무침 김치/624kcal	된장찌개 순살돈까스 멸치고추장조림 오이무침 김치/628kcal	청양초콩나물국 제육볶음 도토리묵상추무침 열무된장무침 김치/623kcal	근대국 조기구이 감자조림 도라지무침 김치/626kcal	사각어묵국 닭살야채볶음 김말이튀김 청경채무침 김치/624kcal
석식	김치국 떡갈비조림 그린빈스야채볶음 꼬시래기무침 김치/623kcal	계란파국 꽁치캔조림 볼어묵볶음 얼갈이나물 김치/623kcal	시래기된장국 돈사태조림 우엉채조림 깻잎순나물 김치/624kcal	버섯맑은국 훈제오리야채볶음 콩나물맛살겨자냉채 부추나물 김치/625kcal	시래기된장국 참치두부조림 단호박튀김 미역초무침 김치/625kcal	두부새우젓국 돈불고기 춘권튀김 숙주미나리나물 김치/627kcal	청국장찌개 만두야채무침 가지양파볶음 취나물무침 김치/624kcal
총kcal	1,869	1,867	1,869	1,873	1,871	1,873	1,879
구분	일요일 6월 14일	월요일 6월 15일	화요일 6월 16일	수요일 6월 17일	목요일 6월 18일	금요일 6월 19일	토요일 6월 20일
조식	건새우미역국 메추리알곤약조림 오이부추생채 구이김 김치/617kcal	콩나물국 돈사태조림 브로컬리볶음 열무나물 김치/616kcal	근대국 돈민찌두부조림 호박볶음 숙주나물 김치/615kcal	쑥갓어묵국 조기구이 가지양파볶음 부추나물 김치/615kcal	유채된장국 야채계란찜 단호박샐러드 건파래무침 김치/618kcal	사골파국 마늘쫑햄볶음 청포묵무침 얼갈이나물 김치/618kcal	오징어무국 스크럼블에그 우엉볶음 콩나물무침 김치/617kcal
중식	김치국 제육볶음 죽순들깨볶음 상추쌈 김치/625kcal	아욱국 코다리무조림 고구마맛탕 참나물무침 김치/624kcal	북어채무국 닭볶음탕 멸치볶음 양배추콘샐러드 김치/625kcal	무채된장국 돈육그린빈스볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치/626kcal	순두부찌개 생선까스*타르소스 감자채볶음 청경채무침 김치/623kcal	홍합살미역국 닭살야채볶음 사모사튀김 무들깨나물 김치/623kcal	시래기된장국 돈불고기 도라지무침 방풍나물 김치/625kcal

석식	등뼈해장국 두부구이*장 그린빈스야채볶음 양파짱아찌 김치/622kcal	유부계란국 표고탕수 볼어묵볶음 시래기된장지짐 김치/626kcal	미역국 야채계란말이 애기새송이볶음 치커리무침 김치/623kcal	두부김치국 카레라이스 야채고로케튀김 무생채 김치/624kcal	맑은콩나물국 돈육깻순볶음 연근조림 꼬시래기무침 김치/623kcal	시금치된장국 고등어캔묵은지조림 두부쑥갓무침 숙주미나리나물 김치/622kcal	닭곰탕 완자야채조림 고추장멸치볶음 꼬시래기무침 김치/622kcal
총kcal	1,871	1,879	1,863	1,871	1,871	1,866	1,867
구분	일요일 6월 21일	월요일 6월 22일	화요일 6월 23일	수요일 6월 24일	목요일 6월 25일	금요일 6월 26일	토요일 6월 27일
조식	열무된장국 두부양념조림 우엉채볶음 쑥갓나물 김치/614kcal	김치국 야채계란찜 고사리나물볶음 김가루쪽파무침 김치/616kcal	유채된장국 별완자조림 감자채볶음 청경채무침 김치/616kcal	들깨무채국 메추리알장조림 연두부*장 얼갈이나물 김치/615kcal	순두부백탕 닭살야채볶음 구이김 부추무침 김치/619kcal	된장찌개 베이컨계란볶음 멸치무조림 도라지생채 김치/618kcal	쇠고기우거지국 어묵곤약조림 수수부꾸미 열무나물 김치/615kcal
중식	콩나물국 조기구이 팽이버섯맛살볶음 무생채 김치/625kcal	아욱국 고추장불고기 단호박엿장조림 숙주나물 김치/625kcal	어묵탕 안동찜닭 그린빈스야채볶음 콩나물무침 김치/624kcal	미역국 돈육야채볶음 멸치견과류조림 상추쌈 김치/625kcal	근대된장국 동태콩나물찜 사각어묵볶음 오이무침 김치/624kcal	콩비지찌개 양념닭갈비 청경채굴소스볶음 치커리무침 김치/623kcal	황태해장국 돈사태김치찜 브로컬리볶음 푸실리샐러드 김치/623kcal
석식	미역국 돈육감자조림 실곤약야채볶음 방풍나물무침 김치/623kcal	북어계란국 메밀전병구이 시래기된장지짐 톳두부무침 김치/624kcal	호박새우젓국 꽁치캔조림 도토리묵무침 건파래볶음 김치/623kcal	시금치된장국 물만두찜 죽순들깨볶음 꼬시래기무침 김치/622kcal	짬뽕국 고추잡채 연근조림 비름나물 김치/625kcal	돈육김치찌개 두부참치조림 표고버섯볶음 숙주나물 김치/623kcal	유부장국 임연수어구이 마늘쫑고추장볶음 상추겉절이 김치/626kcal
총kcal	1,871	1,861	1,863	1,879	1,866	1,870	1,867
구분	일요일 6월 28일	월요일 6월 29일	화요일 6월 30일				
조식	콩나물국 스크램블에그 오이무침 깻순나물 김치/616kcal	쇠고기미역국 비엔나양배추볶음 가지나물 연근조림 김치/615kcal	사각어묵국 돈사태조림 마늘쫑볶음 콩나물무침 김치/617kcal				
중식	유채된장국 훈제오리볶음 미역줄기볶음 무초절이 김치/623kcal	김치국 간장불고기 멸치꽈리조림 숙주나물 김치/625kcal	된장찌개 코다리무조림 감자튀김*케찹 도라지오이무침 김치/626kcal				
석식	오징어무국 두부양념조림 호박팽이볶음 구이김 김치/623kcal	근대국 함박스테이크 도토리묵부추무침 얼갈이나물 김치/623kcal	순두부찌개 닭볶음탕 노각무침 열무된장나물 김치/625kcal				
총kcal	1,850	1,860	1,870				
원산지	김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-미국산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 절단코다리,가자미,동태포(러시아),자반고등어(국산), 참조기,오징어채(중국산), 참치(캔)/원양산						

* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.