

# 식단표

2024년 05월

한마음재가센터

| 월요일                                               |                     | 화요일                                             |                     | 수요일                                                 |                        | 목요일                                               |                      | 금요일                                               |                   | 토요일                                                             |                    |
|---------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
|                                                   |                     |                                                 |                     | 1                                                   |                        | 2                                                 |                      | 3                                                 |                   | 4                                                               |                    |
|                                                   |                     |                                                 |                     | 점심(624kcal)                                         | 간식                     | 점심(623kcal)                                       | 간식                   | 점심(627kcal)                                       | 간식                | 점심(625kcal)                                                     | 간식                 |
|                                                   |                     |                                                 |                     | 잡곡밥<br>복어채미역국<br>제육볶음<br>맛살햄이채볶음<br>콩나물무침<br>배추김치   | 소고기이채죽<br>요플레          | 잡곡밥<br>달걀이육탕<br>짜장<br>느타리버섯탕수육<br>채단무지무침<br>배추김치  | 크림스프<br>기정떡<br>짜장떡볶이 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>간장찜닭<br>이채소크랩<br>미역줄기팽이볶음<br>배추김치  | 호박죽<br>파배기<br>두유  | 잡곡밥<br>두부맑은장국<br>간장불고기볶음<br>도토리묵김가루들기름<br>무침<br>새송이버섯볶음<br>배추김치 | 크림스프<br>구운계란<br>식혜 |
| 6 대체공휴일(어린이날)                                     |                     | 7                                               |                     | 8                                                   |                        | 9                                                 |                      | 10                                                |                   | 11                                                              |                    |
| 점심(626kcal)                                       | 간식                  | 점심(625kcal)                                     | 간식                  | 점심(626kcal)                                         | 간식                     | 점심(627kcal)                                       | 간식                   | 점심(626kcal)                                       | 간식                | 점심(623kcal)                                                     | 간식                 |
| 잡곡밥<br>황태국<br>제육두루치기<br>어묵조림<br>상추쌈*쌈장<br>배추김치    | 호박죽<br>참외           | 잡곡밥<br>계란탕<br>가지미조림<br>햄브로콜리볶음<br>고사리나물<br>배추김치 | 크림스프<br>파배기<br>석류주스 | 잡곡밥<br>유부된장국<br>소불고기버섯볶음<br>동그랑땡전<br>미니리무치<br>배추김치  | 소고기이채죽<br>계란빵<br>알로에주스 | 잡곡밥<br>팽이장국<br>카레소스<br>순살치킨<br>무생채<br>배추김치        | 크림스프<br>도토리묵밥        | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>한식잡채<br>꽃맛샐러드<br>고사리나물<br>배추김치   | 떡<br>과일           | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>제육불고기<br>시래기지짐<br>조미김<br>배추김치                  | 크림스프<br>초코파이<br>두유 |
| 13                                                |                     | 14                                              |                     | 15 석가탄신일                                            |                        | 16                                                |                      | 17                                                |                   | 18                                                              |                    |
| 점심(623kcal)                                       | 간식                  | 점심(622kcal)                                     | 간식                  | 점심(624kcal)                                         | 간식                     | 점심(623kcal)                                       | 간식                   | 점심(627kcal)                                       | 간식                | 점심(625kcal)                                                     | 간식                 |
| 잡곡밥<br>미역국<br>제육볶음<br>시금치두부무침<br>양념깻잎지<br>배추김치    | 호박죽<br>초코파이<br>요구르트 | 잡곡밥<br>황태탕<br>소불고기<br>사각어묵볶음<br>상추겉절이<br>배추김치   | 크림스프<br>찐고구마        | 잡곡밥<br>근대된장국<br>순살닭볶음탕<br>비엔나볶음<br>미니리숙주무침<br>배추김치  | 소고기이채죽<br>바나나<br>두유    | 잡곡밥<br>미역국<br>콩나물불고기<br>메추리알장조림<br>깻순볶음<br>배추김치   | 크림스프<br>도토리묵밥        | 잡곡밥<br>머위두부국<br>짜장<br>계란이채소크랩<br>채단무지무침<br>배추김치   | 호박죽<br>요플레<br>오렌지 | 잡곡밥<br>황태탕<br>사태장조림<br>표고버섯볶음<br>조미김<br>배추김치                    | 크림스프<br>모닝빵<br>식혜  |
| 20                                                |                     | 21                                              |                     | 22                                                  |                        | 23                                                |                      | 24                                                |                   | 25                                                              |                    |
| 점심(626kcal)                                       | 간식                  | 점심(625kcal)                                     | 간식                  | 점심(626kcal)                                         | 간식                     | 점심(627kcal)                                       | 간식                   | 점심(626kcal)                                       | 간식                | 점심(623kcal)                                                     | 간식                 |
| 잡곡밥<br>어묵탕<br>바삭마늘돈불고기<br>감자조림<br>양배추쌈&쌈장<br>배추김치 | 호박죽<br>단호박찜         | 잡곡밥<br>콩나물국<br>깻잎닭조림<br>느타리버섯볶음<br>무생채<br>배추김치  | 크림스프<br>토마토샐러드절임    | 잡곡밥<br>머위두부된장국<br>이채계란찜<br>어묵조림<br>콩나물무침<br>배추김치    | 소고기이채죽<br>요플레<br>쿠키    | 잡곡밥<br>얼무된장국<br>카레소스<br>치킨이채이채<br>슬림단무지무침<br>배추김치 | 크림스프<br>치즈핫도그        | 잡곡밥<br>감자양파국<br>소불고기당면볶음<br>꽃맛샐러드<br>숙주나물<br>배추김치 | 호박죽<br>보름달빵<br>두유 | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>닭다리조림<br>새송이버섯볶음<br>물오이지<br>배추김치               | 크림스프<br>구운계란<br>식혜 |
| 27                                                |                     | 28                                              |                     | 29                                                  |                        | 30                                                |                      | 31                                                |                   |                                                                 |                    |
| 점심(623kcal)                                       | 간식                  | 점심(623kcal)                                     | 간식                  | 점심(623kcal)                                         | 간식                     | 점심(623kcal)                                       | 간식                   | 점심(625kcal)                                       | 간식                |                                                                 |                    |
| 잡곡밥<br>오징어묵국<br>제육볶음<br>불어묵조림<br>묵은지지짐<br>배추김치    | 호박죽<br>찐만두          | 잡곡밥<br>미역국<br>캔콩치조림<br>한식잡채<br>양념깻잎지<br>배추김치    | 크림스프<br>달기잼빵<br>두유  | 잡곡밥<br>복어묵국<br>간장당면찜닭<br>맛살이채볶음<br>마늘콩견세우볶음<br>배추김치 | 소고기이채죽<br>요플레<br>크래커   | 잡곡밥<br>계란탕<br>짜장소스<br>아끼만두튀김<br>미니리이채무침<br>배추김치   | 크림스프<br>구운도넛<br>두유   | 잡곡밥<br>근대된장국<br>생선가스<br>오이부추무침<br>무말랭이무침<br>배추김치  | 호박죽<br>찐빵<br>매실주스 |                                                                 |                    |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국내산- 김치, 꽃게, 바지락, 돼지고기  
수입- 소고기, 갈치, 고등어