

식단표

2024년 07월

한마음재가센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6	
점심(623kcal)	간식	점심(623kcal)	간식	점심(623kcal)	간식	점심(623kcal)	간식	점심(625kcal)	간식	점심(625kcal)	간식
잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 메추리알장조림 우무묵무침 배추김치	호박죽 팔도너츠 수박	잡곡밥 미역냉국 고등어무조림 스모크햄아채볶음 오이무침 배추김치	크림스프 오예스 두유	잡곡밥 복어국 버섯불고기 건새우마늘볶음 상추겉절이 배추김치	소고기아채죽 찐감자 요구르트	잡곡밥 콩나물국 카레소스 스크램블에그 단무지무침 배추김치	크림스프 냉막국수	잡곡밥 육개장 코다리조림 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	호박죽 오픈레 과일	잡곡밥 미역국 순살닭조림 호박볶음 양념깻잎지 배추김치	크림스프 구운계란
8		9		10		11		12		13	
점심(626kcal)	간식	점심(625kcal)	간식	점심(626kcal)	간식	점심(627kcal)	간식	점심(626kcal)	간식	점심(623kcal)	간식
잡곡밥 시락국 제육두루치기 접채맛어묵조림 상추쌈+쌈장 배추김치	호박죽 딸기썬빵 두유	잡곡밥 보리새우아육국 가자미조림 햄감자볶음 고사리나물 배추김치	크림스프 토마토	잡곡밥 계란탕 간장불고기 미역초장무침 숙주무침 배추김치	소고기아채죽 찐감자 콜피스	잡곡밥 팽이장국 마파두부 김말이튀김 무말랭이무침 배추김치	크림스프 도토리묵밥	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 해물동그랑땡전 콩나물오이채무침 배추김치	떡 과일	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 감자조림 양념깻잎지 배추김치	크림스프 구운도넛 두유
15		16		17		18		19		20	
점심(623kcal)	간식	점심(622kcal)	간식	점심(624kcal)	간식	점심(623kcal)	간식	점심(627kcal)	간식	점심(625kcal)	간식
잡곡밥 닭곰탕 감자볶음 마늘쫄무침 오징어젓갈 배추김치	호박죽 수박	잡곡밥 어묵국 돈육두루치기 브르콜리숙회 콩나물무침 배추김치	크림스프 찐만두	잡곡밥 아욱된장국 불락구이 비엔나볶음 우무묵무침 배추김치	소고기아채죽 바나나 두유	잡곡밥 코다리탕 떡갈비구이 마늘쫄면치볶음 양배추아채볶음 배추김치	크림스프 찐감자 식혜	잡곡밥 콩나물국 카레소스 김말이튀김 새콤무생채 배추김치	호박죽 오픈레 쿠키	잡곡밥 얼갈이된장국 버섯불고기 도토리묵무침 무말랭이무침 배추김치	크림스프 카스테라 두유
22		23		24		25		26		27	
점심(626kcal)	간식	점심(625kcal)	간식	점심(626kcal)	간식	점심(627kcal)	간식	점심(626kcal)	간식	점심(623kcal)	간식
잡곡밥 어묵탕 돈불고기 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치	호박죽 토마토설탕절임	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 스모크햄아채볶음 무나물 배추김치	크림스프 과일화채	잡곡밥 오이냉국 간장불고기 마늘쫄어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	소고기아채죽 보름달빵 두유	잡곡밥 소고기뭇국 생선까스 양상추콘샐러드 양념깻잎지 배추김치	크림스프 찐감자 배주스	잡곡밥 유부된장국 닭볶음탕 불어묵조림 감자채볶음 배추김치	호박죽 오픈레 쿠키	잡곡밥 미역국 소불고기당면조림 도토리묵무침 조미김 배추김치	크림스프 찐계란 사과주스
29		30		31							
점심(623kcal)	간식	점심(623kcal)	간식	점심(623kcal)	간식						
잡곡밥 얼갈이된장국 깻잎아채닭조림 오징어젓갈 토란대나물 배추김치	호박죽 햇도그	잡곡밥 감자양파국 콩치김치찜 호박새우젓볶음 미역줄기볶음 배추김치	크림스프 참외	잡곡밥 콩나물국 마파두부 새송이맛살볶음 부추겉절이 배추김치	소고기아채죽 찐감자 오렌지주스						

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

※ 원산지 표시 : 국내산- 김치, 꽃게, 바지락, 돼지고기

수입- 소고기, 갈치, 고등어