

2023년

5월 식단표

30일(일)		01일(월)		02일(화)		03일(수)		04일(목)		05일(금)		06일(토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal
		시래기된장국	39kcal	유부된장국	34kcal	사골우거지탕	33kcal	쇠고기무국	109kcal	순두부찌개	86kcal	맑은콩나물국	23kcal
		조기조림	107kcal	비엔나소시지볶음	173kcal	탕수육	246kcal	마파두부	124kcal	돼지갈비찜	202kcal	제육볶음	224kcal
		파리고추찜	25kcal	시금치나물	21kcal	가지나물	11kcal	느타리버섯볶음	66kcal	감자조림	92kcal	꽃말살샐러드	37kcal
		우들깨나물	26kcal	양배추찜	55kcal	브로콜리초화	29kcal	치커리유자청무침	38kcal	열무나물	19kcal	미나리나물	27kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
	계		535kcal		622kcal		658kcal		677kcal		738kcal		651kcal
07일(일)		08일(월)		09일(화)		10일(수)		11일(목)		12일(금)		13일(토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal
		미역국	34kcal	짬뽕	337kcal	어묵국	73kcal	얼갈이된장국	31kcal	콩나물국	37kcal	배추된장국	39kcal
		오징어볶음	114kcal	생선까스	158kcal	돈육불고기	159kcal	콩나물찜	34kcal	닭볶음탕	220kcal	제육볶음	224kcal
		단호박샐러드	40kcal	두부조림	169kcal	계절나물	14kcal	게란찜	101kcal	고로케튀김	205kcal	가지나물	11kcal
		부추겉절이	33kcal	미역초무침	24kcal	호박볶음	67kcal	맛살야채볶음	29kcal	청경채겉절이	33kcal	청포묵&양념장	84kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
	계		560kcal		1,028kcal		651kcal		535kcal		834kcal		696kcal
14일(일)		15일(월)		16일(화)		17일(수)		18일(목)		19일(금)		20일(토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal
		순두부찌개	86kcal	얼갈이된장국	31kcal	청국장찌개	80kcal	꽃게탕	131kcal	오징어무국	96kcal	미역국	34kcal
		돈채피망볶음	202kcal	고등어무조림	140kcal	제육볶음	224kcal	우삼겹숙주볶음	294kcal	파채너비아니	106kcal	닭볶음탕	220kcal
		도라지초무침	29kcal	건파래무침	48kcal	우육무침	96kcal	미나리무침	25kcal	느타리버섯볶음	66kcal	탕평채	130kcal
		치커리무침	35kcal	열무된장무침	23kcal	근대된장나물	42kcal	미역줄기볶음	59kcal	치커리무침	35kcal	우들깨나물	26kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
	계		691kcal		582kcal		780kcal		848kcal		642kcal		749kcal
21일(일)		22일(월)		23일(화)		24일(수)		25일(목)		26일(금)		27일(토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal
		육개장	122kcal	김치찌개	71kcal	콩나물국	37kcal	배추된장국	39kcal	팽이유부된장국	60kcal	닭곰탕	174kcal
		미트볼조림	164kcal	비엔나소시지볶음	173kcal	카레소스	140kcal	오징어초무침	108kcal	돼지김치두루치기	91kcal	돈까스	299kcal
		우생채	33kcal	참나물무침	25kcal	양념치킨	208kcal	꽃말살샐러드	37kcal	온두부	56kcal	치커리무침	35kcal
		미역초무침	24kcal	실곤약야채무침	21kcal	오이무침	58kcal	콩나물무침	48kcal	계절나물	14kcal	건파래무침	48kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
	계		682kcal		629kcal		782kcal		571kcal		560kcal		895kcal
28일(일)		29일(월)		30일(화)		31일(수)		01일(목)		02일(금)		03일(토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal						
		호박새우젓국	26kcal	설렁탕	189kcal	콩나물국	37kcal						
		고등어무조림	140kcal	제육볶음	224kcal	닭볶음탕	220kcal						
		어묵볶음	97kcal	애송이버섯볶음	38kcal	감자채볶음	107kcal						
		참나물무침	25kcal	방풍나물	22kcal	속갓두부무침	38kcal						
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal						
계		627kcal		812kcal		741kcal							
04일(일)		05일(월)		06일(화)		07일(수)		08일(목)		09일(금)		10일(토)	
중식													
계													
원산지 표시	농산물				축산물						수산물		
	쌀, 잡쌀	콩(두부류)	배추김치	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기, 오리고기	식육가공품	조기, (국내산) 코다리(러시아), 오징어(원양산) 고등어(국내산)				
	국내산	미국산	중국산	중국산* 국내산	호주산	국내산	국내산	국내산					