

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
		육개장	122kcal	쇠고기미역국	62kcal	계란파국	109kcal	동태무국	63kcal	닭곰탕	174kcal	김치찌개	71kcal
		돈채피망볶음	202kcal	닭살겨자냉채	133kcal	짬뽕	290kcal	돈육장조림	172kcal	동그랑땡전	86kcal	오리훈제구이	223kcal
		배추나물	18kcal	불어묵볶음	105kcal	고구마맛탕	163kcal	계란찜	101kcal	미역줄기볶음	59kcal	호박볶음	67kcal
		콩나물무침	48kcal	청경채나물	14kcal	부추겉절이	33kcal	마늘쫀볶음	96kcal	고사리볶음	35kcal	도라지초무침	29kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
계		730kcal		653kcal		934kcal		771kcal		692kcal		729kcal	
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
		홍합탕	11kcal	근대된장국	44kcal	팽이유부된장국	60kcal	김치찌개	71kcal	건새우미역국	32kcal	호박새우전국	26kcal
		제육볶음	224kcal	쇠고기불고기	163kcal	초기조림	107kcal	짜장불고기	121kcal	떡갈비조림	174kcal	갈치조림	100kcal
		느타리버섯볶음	66kcal	꼬시래기초무침	27kcal	브로콜리초회	29kcal	팍촌치킨	94kcal	감자채볶음	107kcal	취나물볶음	96kcal
		도토리묵/양념장	57kcal	비빔나물	10kcal	숙주나물	36kcal	단무지무침	36kcal	계절나물	14kcal	콩나물무침	48kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
계		697kcal		583kcal		571kcal		661kcal		667kcal		609kcal	
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
		들깨우채국	92kcal	버섯매운탕	62kcal	부대찌개	254kcal	북어국	96kcal	얼갈이된장국	31kcal	사골우거지국	56kcal
		오징어볶음	114kcal	새우까스	331kcal	짬뽕	290kcal	마파두부	124kcal	제육볶음	224kcal	오리훈제구이	223kcal
		곤약메란장조림	154kcal	방풍나물	22kcal	비빔야채만두	105kcal	어묵볶음	97kcal	숙갓두부무침	38kcal	콩나물무침	48kcal
		숙주나물	36kcal	마늘쫀볶음	96kcal	고구마줄기	49kcal	배추나물	18kcal	고사리나물	31kcal	계절나물	14kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
계		735kcal		851kcal		1,037kcal		675kcal		663kcal		680kcal	
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
		쇠고기미역국	62kcal	계란파국	109kcal	순두부백탕	79kcal	동태무국	63kcal	홍합탕	11kcal	김치콩나물국	30kcal
		복합스테이크	346kcal	제육볶음	224kcal	꾸꾸미돈육볶음	123kcal	닭살데리야끼조림	210kcal	갈치조림	100kcal	돈육장조림	172kcal
		부추겉절이	33kcal	불어묵볶음	105kcal	상추겉절이	38kcal	김말이튀김	187kcal	동그랑땡	86kcal	두부조림	169kcal
		마늘쫀볶음	96kcal	숙주나물	36kcal	계절나물	14kcal	돌나물생채	44kcal	양배추샐러드	107kcal	고구마맛탕	163kcal
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal
계		877kcal		813kcal		593kcal		843kcal		643kcal		873kcal	
28일 (일)		29일 (월)		30일 (화)		31일 (수)		01일 (목)		02일 (금)		03일 (토)	
중식		쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal	쌀밥	316kcal						
		시래기된장국	39kcal	어묵국	73kcal	계란파국	109kcal						
		고추잡채	161kcal	양념치킨	208kcal	코다리무조림	83kcal						
		두부조림	169kcal	팍리고추찜	25kcal	장조림	149kcal						
		얼갈이나물	18kcal	미역줄기볶음	59kcal	호박볶음	67kcal						
		김치	23kcal	김치	23kcal	김치	23kcal						
계		726kcal		704kcal		747kcal							
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) 곶등어(국내산)				
	국내산	미국산	중국산	중국산*국내산	호주산	국내산	국내산	국내산					

조기, (국내산) 코다리(러시아), 오징어(원양산) 고등어(국내산)