

6월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
중식	잡곡 모듬어묵탕 돈육김치볶음 두부구이 양대콩조림 김치	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 버섯야채볶음 양배추쌈 김치	잡곡 된장찌개 적어구이 양념깻잎지 감자채볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 오리훈제야채볶음 쌈무 오이무침 김치	잡곡 조개살미역국 소불고기 잡채 건새우애호박볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 시락국 간장불고기 오이무침 조미김 김치	잡곡 감자국 닭볶음탕 콩나물냉채 취나물볶음 김치	잡곡 계란복어국 해물콩나물찜 계란장 고사리볶음 김치	잡곡 시락국 마파두부 매추리알조림 마늘종새우볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 돈육숙주볶음 감자조림 오이미역초무침 김치	잡곡 호박감자된장국 마늘종돈육볶음 단무지무침 브로콜리+초고추장 김치
날짜	8	9	10	11	12	13
중식	잡곡 시락국 간장불고기 두부조림 조미김 김치	잡곡 소고기무국 해물콩나물찜 계란찜 연근조림 김치	잡곡 콩나물복어국 닭볶음탕 버섯야채볶음 숙주나물 김치	잡곡 추어탕 마늘종돈육볶음 감자조림 가지볶음 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 표고버섯애호박볶음 콩나물무침 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 새송이간장조림 어묵볶음 김치
석식	잡곡 김치어묵탕 코다리조림 양대콩조림 애호박볶음 김치	잡곡 오징어무국 소불고기 감자채볶음 마늘종무침 김치	잡곡 소고기미역국 돈육김치볶음 두부구이 양배추쌈 김치	잡곡 콩나물국 오리훈제야채볶음 콘샐러드 부추양파무침 김치	잡곡 시락국 데리야끼닭볶음 단호박조림 청포묵무침 김치	잡곡 버섯들깨탕 돈육양배추볶음 두부조림 브로콜리참치마요 김치
날짜	15	16	17	18	19	20
중식	잡곡 소고기미역국 해물콩나물찜 도토리묵+양념장 우엉조림 김치	잡곡 계란복어국 오징어숙회무침 감자채볶음 계순볶음 김치	잡곡 순살감자탕 돈육버섯볶음 오이무침 계란찜 김치	잡곡 김치어묵탕 생선가스 콘샐러드 소시지감자조림 김치	잡곡 오징어무국 간장찜닭 건새우애호박볶음 오이미역초무침 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 된장찌개 간장불고기 매추리알조림 단호박조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 갈비찜 버섯야채볶음 조미김 김치	잡곡 소고기무국 해물콩나물찜 숙주나물 두부구이 김치	잡곡 해물순두부찌개 마늘종돈육볶음 연근조림 배추된장무침 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 간장어묵조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 시락국 간장불고기 가지볶음 계란말이 김치
날짜	22	23	24	25	26	27
중식	잡곡 얼큰소고기국 고등어구이 두부조림 조미김 김치	잡곡 된장찌개 돼지갈비찜 오이무침 마늘종무침 김치	잡곡 황태미역국 고추장불고기 숙주나물 계란장 김치	잡곡 호박감자된장국 수육 양념깻잎지 배추된장무침 김치	잡곡 시락국 데리야끼닭볶음 어묵볶음 단호박조림 김치	잡곡 아채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 콩나물복어국 오징어숙회무침 단호박조림 어묵볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 적어구이 소시지감자조림 애호박볶음 김치	잡곡 오징어무국 간장찜닭 감자채볶음 우엉무침 김치	잡곡 조개살미역국 미트볼조림 두부양파볶음 감자조림 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 버섯야채볶음 도토리묵+양념장 김치	잡곡 유부된장국 돈육김치볶음 두부구이 브로콜리야채볶음 김치
날짜	29	30				
중식	잡곡 소고기미역국 코다리조림 애호박볶음 우엉조림 김치	잡곡 김치어묵탕 돈육숙주볶음 마늘종새우볶음 계란찜 김치		위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)		
석식	잡곡 된장찌개 간장불고기 조미김 오이무침 김치	잡곡 순두부계란탕 돈가스 콘샐러드 오이미역초무침 김치				