05 월 식 단 표

영양사 : 정명희

	월	화	수	목	금	토
					1	2
간식					누룽지, 과일	과일, 율무차
중식					잡곡밥/백미밥 짬뽕국 후르츠탕수육&소스 감자조림 두부쑥갓무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육버섯불고기 무청된장지짐 콩나물무침 포기김치
간식					붕어빵,우유	밀크쌀과자,두유
석식					잡곡밥/백미밥 짬뽕국 후르츠탕수육&소스 감자조림 두부쑥갓무침 포기김치	
	4	5	6	7	8	9
간식	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	과일, 단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 사골북엇국 묵은지닭조림 양상추샐러드&유자드레싱 무들깨나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 해물까스&소스 두부조림 산초열무나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기국 삼치소금구이 수제비어묵조림 맛살미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 고추장불고기 연근병아리콩조림 상추쌈&쌈장 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어뭇국 간장찜닭 비엔나샐러리조림 오이생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치김치찌개 돈까스&소스 부추치커리무침 숙주나물 포기김치
간식	카스테라,우유	기정떡,대추차	쌀과자,두유	크리스피롤,보리차	요플레,과일	삶은계란,보리차
석식	잡곡밥/백미밥 아욱국 삼색오미산적 가지나물 새송이볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 해물까스&소스 두부조림 산초열무나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자계란국 돈육순대볶음 참나물두부무침 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 어묵국 고기완자조림 잔멸치볶음 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 고등어조림 건포도단호박샐러드 명엽채양배추무침 포기김치	
	11	12	13	14	15	16
간식	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	과일, 율무차
중식	잡곡밥/백미밥 홍합미역국 돼지떡주물럭 한입동그랑땡전 꼬시래기실곤약초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부대찌개 코다리무조림 봉어묵볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기국 짜장면 군만두&간장 단무지부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부들어묵국 치킨까스&소스 마카로니콘샐러드 가지매콤볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 돈육두루치기 알감자간장조림 파프리카톳버무리 포기김치	잡곡밥/백미밥 우동건더기국물 삼색비빔나물 계란후라이 약고추장/요구르트 포기김치
간식	크리스피롤,천마차	쌀과자,우유	카스테라,두유	고구마,보리차	밤만쥬,생강차	붕어빵,피크닉
석식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 참치김치볶음 고사리나물 호박느타리나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 돈육야채볶음 컬리플라워참깨무침 양념고추지 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박고추장찌개 미트볼조림 근대나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 삼치무조림 후랑크야채볶음 마늘쫑무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 북어채국 함박찹스테이크 표고버섯볶음 얼갈이나물 포기김치	
	18	19	20	21	22	23
간식	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	과일, 단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 생선까스&소스 매콤무조림 팽이미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 해물곤약국 돈육순대불고기 비엔나그린빈볶음 양념깻잎무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 대파육개장 바베큐깐풍기조림 버섯죽순볶음 열무적채겉절이 포기김치	잡곡밥/백미밥 냉이국 오징어미나리야채무침 어묵조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼갈이국 봉추찜닭 방울토마토샐러드&소스 꼬시래기두부무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 조갯살미역국 돈채파프리카볶음 호박맛살나물 콩나물무침 포기김치
간식	밀크쌀과자,우유	카스테라,피크닉	보리빵,두유	크리스피롤,두유	삶은계란,보리차	요플레,과일
석식	잡곡밥/백미밥 된장찌개 닭고구마조림 명엽채무침 오이나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 코다리강정 푸실리케찹샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우살뭇국 돈육간장주물럭 두부조림 깐배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 비지찌개 메추리알꽈리조림 동그랑땡전 쑥갓나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 미니돈까스&소스 오이양파무침 우엉채조림 포기김치	
	25	26	27	28	29	30
간식	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	과일, 율무차
중식	잡곡밥/백미밥 해물순두부찌개 짜장맛돈육불고기 감자조림 무청된장지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대두부국 닭가슴살샐러리무침 어묵채볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 미역된장국 두부매콤덮밥 야채고로케 부추치커리겉절이 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩나물국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 가지볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 돼지김치찌개 삼치구이 들깨두부조림 열무겉절이 포기김치	잡곡밥/백미밥 팽이버섯장국 피쉬볼떡강정 맛대장볶음 단배추나물무침 포기김치
간식	기정떡,보리차	크리스피롤,우유	밤만쥬,두유	쌀과자,피크닉	카스테라,보리차	보리빵,생강차
석식	잡곡밥/백미밥 해물순두부찌개 짜장맛돈육불고기 감자조림 무청된장지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 북어포계란국 돼지고기짜글이 조미김 미나리두부무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어국 순대떡볶음 오이적양파생채 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살뭇국 탕수육버무리 브로콜리소스무침 다시마채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 송송야채계란찜 천사채맛살샐러드 마늘쫑지무침 포기김치	

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치[배추:중국,고춧가루:중국],돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기(국내산), 닭정육[브라질], 고등어(국내산), 동태(러시아), 갈치(남아공), 오징어(칠레), 꽃게(중국), 두부(대두-외국산,콩비지-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중국)

㈜한 마 음 노 인 복 지 센 터