

06 월 식 단 표

영양사 : 정명희

	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6
간식	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	과일, 단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 시락국 새우까스&소스 잡채어묵노추조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육표고불고기 맛살콩나물겨자무침 열무청치짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치김치찌개 닭볶음 한입동그랑땡 다시마채전국무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기국 고등어소금구이 어묵채볶음 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 돈육오징어볶음 브로콜리&깨소스 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살뭉국 양념가라아게 표고버섯두부조림 오이무침 포기김치
간식	쌀과자,두유	카스텔라,우유	기정떡,보리차	크리스피롤,피크닉	밤만쥬,보리차	보리빵,생강차
석식	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 고기완자조림 참나물두부무침 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩나물국 분홍소시지전 연근조림 숙갓적약파나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치김치찌개 닭볶음 한입동그랑땡 다시마채전국무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우살뭉국 돈채파프리카볶음 감자조림 근대나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 함박집야채조림 토트무침 마늘중볶음 포기김치	 당신의 희생을 늘 기억하겠습니다
간식	8	9	10	11	12	13
간식	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	과일, 울무차
중식	잡곡밥/백미밥 곤약탕국 제육불고기 상추쌈&쌈장 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기국 탕수육&소스 방울토마토그린샐러드 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 동태무조림 어묵카레맛조림 열무겉절이 포기김치	잡곡밥/백미밥 뼈없는감자탕 불향닭볶음 청로묵야채무침 알배기나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 돈육순대떡불고기 알감자조림 치커리부추생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 어묵국 삼색비빔나물 계란후라이 우렁이강된장 포기김치
간식	크리스피롤,생강차	쌀과자,우유	기정떡,대추차	카스텔라,두유	붕어빵,피크닉	삶은계란,보리차
석식	잡곡밥/백미밥 돼지김치찌개 계란장조림 청경채나물 고구마샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩나물국 닭간자볶음탕 비엔나조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 버섯찌개 미트볼데리조림 잔멸치볶음 양념깻잎무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 돈육옥은지볶음 고사리나물 숙갓두부무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 코다리불간장조림 오이양파무침 숙주나물 포기김치	
간식	15	16	17	18	19	20
간식	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	과일, 단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 황태뭉국 돈육두루치기 단호박팔짚 천사채해초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치미역국 해물까스&소스 수제비어묵파리조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시락국 매콤안동찜닭 펜네샐러드 곰피무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 유부장국 사천짜장면 소보로두부조림 짜사이무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부들어묵국 파슬리삼치구이 새송이무조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부백탕 고추장불고기 다시마쌈&전국장 가지볶음 포기김치
간식	밀크쌀과자,우유	크리스피롤,두유	쌀과자,피크닉	보리빵,쌍화차	카스텔라,보리차	고구마,우유
석식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 간혹달콤소스 도라지무침 열무된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 미더덕된장국 토마토스크램블드에그 들깨표고버섯나물 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 송송대파어묵국 동태전 도토리묵볶음김치무침 쭈기니호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자다시맛국 돈육불고기 맛살튀김 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우살뭉국 순대떡조림 브로콜리무침 실곤약초고추장무침 포기김치	
간식	22	23	24	25	26	27
간식	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	스프, 과일	누룽지, 과일	과일, 울무차
중식	잡곡밥/백미밥 호박된장국 오징어야채버무리 동그랑땡전 마늘종고추지무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은콩나물국 제육불고기 양배추쌈&쌈장 오이양파무침 포기김치	파인애플굴소스볶음밥 시락국 미니돈까스&케첩 어묵조림 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 간용닭조림 비엔나샐러리볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 아욱국 코다리조림 호박새송이나물 꼬시래기액젓무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은소고기국 쌀떡고기산적구이 숙갓두부무침 도라지오이생채 포기김치
간식	요플레,과일	카스텔라,우유	과일화채	쌀과자,보리차	기정떡,생강차	붕어빵,두유
석식	잡곡밥/백미밥 얼갈이배춧국 탕수육&소스 어묵매콤볶음 취나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 짜글이찌개 고등어양념조림 감자카레볶음 무청지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육메추리알조림 컬리플라워무침 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 떡갈비데리야끼조림 두부조림 양배추볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어국 야채계란찜 부들어묵조림 열무겉절이 포기김치	
간식	29	30				
간식	스프, 과일	누룽지, 과일				
중식	잡곡밥/백미밥 숙갓어묵국 짜장맛불고기 햄두부양념조림 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 우무물회 삼치소금구이 브로콜리연근무침 양념깻잎지 포기김치				
간식	카스텔라,두유	밀크쌀과자,우유				
석식	잡곡밥/백미밥 비지찌개 멘치까스&소스 멸치크랜베리조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 후랑크파프리카볶음 참나물무침 다시마채무침 포기김치				

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

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