

2019년 7월 중식/간식식단

JAEWON F&S 제공

월	화	수	목	금	토	일
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
잡곡밥 육개장 탕수육&소스 썩갓두부무침 오이생채 포기김치 고구마, 수박	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 계란찜 치커리생채 포기김치	잡곡밥 두부탕국 카레 비빔만두 숙주나물 포기김치	잡곡밥 도토리묵국 닭볶음탕 건새우무조림 그린샐러드&소스 포기김치	잡곡밥 김치국 돈육불고기 미역줄기볶음 숙음배추나물 포기김치	잡곡밥 동태탕 오징어볶음 어묵볶음 깻잎지 포기김치	잡곡밥 시금치국 고등어마늘구이 호박새우젓볶음 도토리묵무침 볶음김치
고구마, 수박	찐감자	도토리묵밥	머핀, 요구르트	삶은계란	잔치국수	주먹밥
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
잡곡밥 소고기무국 방어무조림 쌈다시마&초장 단무지부추무침 포기김치	잡곡밥 새우살순두부국 제육볶음 양배추쌈&간장 치커리무생채 포기김치	잡곡밥 육개장 민물새우무조림 미트볼강정 깻잎양념지 포기김치	잡곡밥 홍합살미역국 탕수육&소스 무나물볶음 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 닭백숙 마파두부 단호박샐러드 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 다슬기탕 닭도리탕 열무나물 숙주맛살무침 포기김치	잡곡밥 사골떡만두국 호박전 계란말이 단무지무침 포기김치
찐감자	샌드위치, 요구르트	삶은계란	고구마	물만두	초코파이	김밥
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
잡곡밥 미역국 제육볶음 상추쌈&쌈장 부추생채 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭볶음탕 연두부&양념장 유채나물 포기김치	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 비빔만두 열무나물 포기김치	잡곡밥 소고기탕국 메추리알장조림 잡채 양배추무침 포기김치	잡곡밥 청국장국 돈육버섯볶음 청경채겉절이 숙주나물 포기김치	잡곡밥 어묵무국 돈민찌두부조림 단호박샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 사골우거지국 고등어마늘구이 감자샐러드 치커리오이무침 포기김치
기정떡	유부초밥	찐감자	부추호박전	단팥빵	물만두	주먹밥
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
잡곡밥 다슬기탕 생선가스&탈소스 잡채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 콩치무조림 부추생채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육버섯불고기 곤약어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 우영튀김&간장 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이국 돈채피망볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 동태조림 감자샐러드 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부된장국 호박부추전 고등어조림 계란장조림 볶음김치
고구마	삶은계란	찐감자	군만두	주먹밥	김치전	잔치국수
7/29	7/30	7/31				
잡곡밥 설렁탕 군만두&간장 도토리묵상추무침 오이피클 포기김치	잡곡밥 근대국 돈가스&소스 감자샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 닭백숙 동그랑땡조림 우영강정 다시마채무침 포기김치				
찐감자	고구마	삶은계란				

♣ 상기 메뉴는 시장 및 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. 감사합니다 ♣

2019년 7월 석식식단

월	화	수	목	금
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
잡곡밥 근대국 돼지고기장조림 연두부&양념장 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 도라지생채 열무나물 포기김치	잡곡밥 아욱국 메추리알곤약조림 해물콩나물찜 지리멸치볶음 포기김치	잡곡밥 소고기무국 콩치김치조림 우엉조림 부추생채 포기김치	잡곡밥 유부팽이국 순대야배볶음 가지전 상추겉절이 포기김치
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
잡곡밥 아욱국 감자고로켓&케찹 새우무조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥 알탕 동그랑땡전 마파두부 다시마채무침 포기김치	잡곡밥 무채국 계란야채찜 삼치무조림 오이지무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 순대야채볶음 멸치볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥 팽이미소장국 너비아니구이 가지튀김&간장 미역줄기볶음 포기김치
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
잡곡밥 냉이국 고등어무조림 브로컬리숙회 깻잎지 포기김치	잡곡밥 순두부국 돈채피망볶음 부추전 숙갓나물 포기김치	잡곡밥 부대찌개 방어무조림 청방배추나물 연근조림 포기김치	잡곡밥 꽃게탕 간장돈불고기 돈나물생채 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 단배추지짐 우엉조림 포기김치
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
잡곡밥 오징어무국 섭산적구이 브로컬리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥 순두부국 비엔나감자조림 부추전 숙갓나물 포기김치	잡곡밥 아욱국 방어무조림 감자채볶음 청방배추나물 배추김치	잡곡밥 청국장 코다리무조림 돈나물생채 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이 단배추지짐 우엉조림 포기김치
7/29	7/30	7/31		
잡곡밥 동태탕 분홍소세지전 미역줄기볶음 콩자반 포기김치	잡곡밥 된장국 코다리무조림 김치전 열무나물 포기김치	잡곡밥 사골배추국 감자조림 햄구이 오이생채 포기김치		

♣ 상기 메뉴는 시장 및 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. 감사합니다 ♣