

6월 월간식단표

해피푸드(주) 영양사 심예지

구분	6월 1일 월요일	6월 2일 화요일	6월 3일 수요일	6월 4일 목요일	6월 5일 금요일	6월 6일 토요일
점심	누룽지죽	단호박죽	녹두죽	팔죽	전복내장죽	새우살죽
	죽순된장국 오삼불고기 애호박표고볶음 숙주부추나물 배추김치	동태탕 두부양념조림 어묵피망볶음 시금치나물 배추김치	콩가루배추국 안동찜닭 실곤약샐러드 가지나물 배추김치	해물탕국 가자미양념조림 우렁강된장 담은열무김치 깍두기	소고기미역국 버섯불고기 모듬잡채 콩나물&시금치나물 배추김치	아욱된장국 간장닭갈비 도토리묵무침 알배기나물 배추김치
저녁	과일(산딸기, 참외, 오렌지)	두유	요구르트	생과일쥬스(딸기, 파인애플, 바나나, 사과)	떡, 과일	국수
	부대찌개 계란찜 감자베이컨볶음 오이통들깨무침 배추김치	건새우시금치된장국 들깨순대볶음 우영채볶음 부추겉절이 배추김치	콩나물국 버섯불고기덮밥 새우까스&타르타르소스 마늘쫄교무침 배추김치	들깨토란국 닭가슴살장조림 해파리냉채 무채나물 배추김치	아귀탕 떡갈비구이 애호박새우살볶음 연근조림 배추김치	
구분	6월 8일 월요일	6월 9일 화요일	6월 10일 수요일	6월 11일 목요일	6월 12일 금요일	6월 13일 토요일
점심	누룽지죽	새우살죽	팔죽	전복내장죽	소고기야채죽	단호박죽
	미더덕된장국 간장불고기 해파리냉채 애호박볶음 배추김치	육개장 생선까스&타르타르소스 어묵감자조림 올외볶음 배추김치	새우살미역국 돈수육채소찜 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	감자수제비국 닭볶음 옛날사라다 얼갈이나물 배추김치	들깨미역국 등심돈까스&데미글라스소스 단호박샐러드 오이소박이 배추김치	바지락콩나물국 제육볶음 애호박표고볶음 열무된장무침 배추김치
저녁	과일(바나나, 오렌지, 참외)	떡(간지)	시루떡	수박	요구르트	빼빼기죽(고구마)
	순두부탕국 고등어시래기조림 된장깻잎지 마늘쫄멸치볶음 배추김치	썩갓동태탕 두부민찌조림 고사리볶음 숙주부추나물 배추김치	김치콩나물국 고기산적구이 청경채찜&소스 오이부추겉절이 배추김치	어묵탕 코다리엿장조림 도토리묵무침 호박무우채나물 배추김치	감자다시마국 들깨콩나물찜 동그랑땡전 미나리무생채 배추김치	
구분	6월 15일 월요일	6월 16일 화요일	6월 17일 수요일	6월 18일 목요일	6월 19일 금요일	6월 20일 토요일
점심	누룽지죽	참치야채죽	새우살죽	닭죽	전복내장죽	녹두죽
	청국장 오삼불고기 해파리냉채 얼갈이나물 배추김치	콩가루배추국 돼지갈비찜 양배추두부무침 시금치나물 배추김치	홍합살미역국 생선까스&타르타르소스 청포묵무침 숙주부추나물 배추김치	건새우시금치된장국 파채닭갈비 비빔막국수 올외볶음 배추김치	미더덕된장국 돈수육채소찜 토리묵무침 콩나물무침 배추김치	들깨미역국 안동찜닭 매실깻잎지 알배기나물 배추김치
저녁	요구르트	떡	요플레	수박, 참외	수박	찜감자
	해물탕국 코다리엿장조림 멸치마늘쫄볶음 숙주부추나물 배추김치	북어콩나물국 치킨샐러드 어묵파리볶음 무채나물 배추김치	동태탕 동그랑땡전 베이컨감자채볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치	어묵탕 돈육찜은장조림 우영채피망볶음 미역줄기볶음 배추김치	근대된장국 가자미조림 불어묵감자조림 미나리무생채 배추김치	
구분	6월 22일 월요일	6월 23일 화요일	6월 24일 수요일	6월 25일 목요일	6월 26일 금요일	6월 27일 토요일
점심	누룽지죽	크래미계란죽	팔죽	닭죽	전복죽	녹두죽
	꽃게된장국 간장불고기 데친알배기쌈&양념장 오이통들깨무침 배추김치	감자수제비국 고등어묵은지조림 썩갓두부무침 숙주미나리나물 배추김치	순두부계란국 카레소스 갈비만두&초간장 올외볶음 배추김치	소고기콩나물국 가자미오븐구이 우렁강된장 담은열무김치 배추김치	등뼈감자탕 두부양념조림 해파리냉채 부추나물 깍두기	바지락콩나물국 닭도리김치찜 청포묵무침 알배기나물 배추김치
저녁	카스타드, 초코파이	두유	요구르트	떡	생과일쥬스	빼빼기죽
	부대찌개 부추계란찜 우영피망채볶음 다시마채전갈무침 배추김치	냉이콩가루된장국 버섯불고기덮밥 연근조림 시금치나물 배추김치	북어콩나물국 닭볶음 어묵마늘쫄볶음 가지나물 배추김치	해물탕국 들깨콩나물찜 베이컨감자채볶음 얼갈이부추겉절이 배추김치	돈육김치찌개 떡갈비구이 애호박새송이볶음 숙주미나리나물 배추김치	
구분	6월 29일 월요일	6월 30일 화요일				
점심	누룽지죽	단호박죽				
	청국장 오삼불고기 새송이애호박볶음 숙주부추나물 배추김치	동태탕 두부간장조림 감자채베이컨볶음 올외볶음 배추김치				
저녁	카스타드, 초코파이	수박				
	북어콩나물국 고등어시래기조림 매실깻잎지 열무된장나물 배추김치	건새우시금치된장국 들깨순대볶음 우영채죽순두반장볶음 부추나물 배추김치				