

골드스폰 2025년 [5월] 식단표					밥이 백성의 하늘이다 -세종-		
					영양사 : 강은옥 [면허번호 975-1]		
일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					잡곡밥 무채아묵탕	잡곡밥 계란탕	잡곡밥 순두부물개탕
					아채스크랩물 계절나물우침 파래치반 배추김치	참치아채볶음 고사리들깨볶음 수제아채피클 배추김치	매추리알장조림 어묵채볶음 훗나물우침 배추김치
점심					잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 그린빈스볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 시골원장국 닭야채볶음 무채나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 유부숙깃국 제육고추장볶음 후양크랑배추볶음 천사채샐러드 배추김치
저녁					잡곡밥 청국장찌개 돈육복잡 쪽파무생채 콩자반조림 배추김치	잡곡밥 파육개장 생선까스 미역줄기볶음 도토리묵우침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 볶음우동 감자채볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치
오전간식					마가레트	꿀호떡	카스타드
오후간식					두유	요구르트	유산균음료
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침	잡곡밥 콩나물김치국 아채계란볶음 느타리아채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 동그랑땡조림 우영채조림 얼갈이배추된장볶음 배추김치	잡곡밥 총합살무국 간장두부조림 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시골원장국 계란찜 들깨무나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 두부새우국 메란곤약조림 미역줄기볶음 오복채 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 그린빈스볶음 짜사이우침 배추김치	잡곡밥 무채물개국 참치아채볶음 불어묵조림 간장깻잎지 배추김치
점심	잡곡밥 조개살김국 떡갈비조림 맛살흑염지샐러드 오이창깨볶음 배추김치	잡곡밥 매콤어묵국 돈육콩나물찜 묵은지야채볶음 비트야채장아찌 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭강정 유부다시마조림 고추김치 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육복잡 호박새우젓볶음 육수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 닭고기버섯볶음 사각어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 부대찌개 야채볶음우동 가지양념볶음 고시래기우침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 중화마파두부 마늘종볶음 먹지채볶음 배추김치
저녁	잡곡밥 아욱된장국 오돈불고기 달콤멸치볶음 청포묵김치버무리 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 카레소스 마늘종조림 편지우우침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 두부간장조림 코다리옛장조림 미역볶음 청포묵김치우침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 짜장미트볼 감자고추장조림 파래치반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 두민피우조림 건두부야채볶음 파래치반 배추김치	잡곡밥 새우감자국 간장찜닭 새송이야채볶음 신채도토리묵 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돈야채장조림 천사채샐러드 콩자반 배추김치
오전간식	두유	편지김	버터물&빵	츄러스	약과	카스타드	빙만주
오후간식	밤미주	유산균음료	두유	요구르트	요플레	두유	주스
일자/요일	11(월)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 시금치스크랩물 고사리볶음 오징어젓 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈육콩나물찜 들깨무나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 시금치원장국 두부간장조림 어묵볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 메란장조림 느타리아채볶음 수제오이침 배추김치	잡곡밥 아욱어묵국 무당계란찜 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란탕 너비비나조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 아채계란볶음 얼무된장볶음 콩자반 배추김치
점심	잡곡밥 유부우동국 매란불어묵볶음 우영채조림 묵은지우침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 춘천닭갈비 팽이맛살볶음 수제야채피클 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈육강정 후양크랑야채볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육갈비양념볶음 건새우마늘종볶음 부추무생채 배추김치	잡곡밥 알고니탕 짜장소스 불어묵조림 편지우우침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈육김치볶음 다시마유부조림 고추김치 배추김치	잡곡밥 감치어묵국 돈야채볶음 무나물 잔별치볶음 배추김치
저녁	잡곡밥 시골원장국 돈육매콤볶음 양념무조림 구이김 배추김치	잡곡밥 어묵우국 동그랑땡복잡 호박나물볶음 간파래볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭살콩나물찜 청포묵김치우침 간파래볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 미트볼파스타 감자조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈불고기 연두부&양념장 훗나물우침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 해물우동볶음 오이볶음 도토리묵야채우침 배추김치	잡곡밥 총합미역국 생선까스 가지글소스볶음 양념깻잎지 배추김치
오전간식	요구르트	마가레트	버터물&빵	카스타드	꿀호떡	찜계란	단호박죽
오후간식	끼리김	두유	주스	요플레	유산균음료	주스	두유
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	잡곡밥 들깨버섯탕 돈채무조림 재철나물된장찌침 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 계란탕 불어묵조림 오징어젓우침 배추김치	잡곡밥 황태우국 매추리알장조림 새송이글소스볶음 미역볶음 배추김치	잡곡밥 시금치원장국 두부스크랩물 고사리나물 나박무새우젓찌침 배추김치	잡곡밥 어묵우국 떡갈비조림 팽이버섯볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈채가지볶음 양념무조림 콩자반 배추김치	잡곡밥 유부우동국 동그랑땡조림 그린빈스볶음 얼갈이멸치된장찌침 배추김치
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 채육불고기 맛살야채볶음 짜사이우침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 미트볼원자조림 감자채볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 부대찌개 카레국 건두부야채볶음 오이부추우침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭고기감자볶음 도토리묵야채우침 콩나물거지채 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 미역줄기볶음 고추알우침 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 닭볶음탕 무청새우젓찌침 오복채우침 배추김치	잡곡밥 미소시루 생선까스 무나물 묵은지야채우침 배추김치
저녁	잡곡밥 청국장찌개 불어묵콩나물찜 청포묵김치버무리 고시래기야채우침 배추김치	잡곡밥 시골원장국 곰국된장볶음 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육불고기 호박새우젓볶음 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 어묵우국 코다리옛장조림 느타리아채볶음 파래치반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 매란불어묵조림 훗나물유부조림 실곤약야채우침 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 하이라이스 팽야채볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 황태미역국 돈육갈비양념볶음 오이참깨볶음 오징어젓 배추김치
오전간식	빙만주	찜계란	버터물&빵	츄러스	카스타드	꿀호떡	약과
오후간식	유산균음료	두유	요구르트	요플레	두유	주스	유산균음료
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 참치두부조림 느타리아채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 감자미역국 아채계란찜 호박나물볶음 먹지채우침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 미트볼조림 마늘종볶음 고시래기야채우침 배추김치	잡곡밥 시골원장국 매추리곤약조림 연근조림 오복채우침 배추김치	잡곡밥 어묵우국 시금치계란볶음 새송이글소스볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈채두부조림 그린빈스볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 순두부떡방 매란장조림 계절나물우침 무생채 배추김치
점심	잡곡밥 콩가루배추국 바베규제육볶음 사각어묵야채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 닭살콩나물찜 상세청포묵우침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 묵은지돈육볶음 오이부추우침 맛살개장우침 배추김치	잡곡밥 총합미역국 닭강자볶음 나박무새우젓찌침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 닭강정 미역줄기볶음 고추김치 배추김치	잡곡밥 돈육개장 짜장 불어묵양념조림 비트장아찌 배추김치	잡곡밥 얼갈이원장국 돈육청경채볶음 호박새우젓볶음 짜사이우침 배추김치
저녁	잡곡밥 얼갈이원장국 떡갈비구이 알감자조림 청포묵김치우침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육두반장볶음 가지양념볶음 천사채우침 배추김치	잡곡밥 무채원장국 데리야끼마파두부 감자채양파볶음 파래치반 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 볶음우동 연두부&양념장 콩자반 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육복잡 들깨무나물 오징어젓 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 닭야채조림 양념무조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 마파두부 가지양념볶음 콘샐러드 배추김치
오전간식	찜계란	마가레트	버터물&빵	약과	빙만주	꿀호떡	알송이소프
오후간식	두유	유산균음료	요구르트	두유	요플레	주스	유산균음료
일자/요일							
아침							
점심							
저녁							
오전간식							
오후간식							