

주간식단표(6월-1주)

영양사 : 김다애



일자/요일		6월 01일 (월)	6월 02일 (화)	6월 03일 (수)	6월 04일 (목)	6월 05일 (금)	6월 06일 (토)
아침		쌀밥/쇠고기국 쇠고기국 캔고등어무조림 오징어젓갈 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 떡산적조림 아삭오복채무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 메추리알곤약장조림 새콤미역초무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기미역국 참치김치찌 미나리생채 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 숙갓어묵국 비엔나소세지볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/닭죽 조갯살미역국 두부조림 오이생채 구이김 배추김치
칼로리(Kcal)		612	639	577	610	674	665
점심		쌀밥/스위트콘죽 복쌈국 간장찜닭 오이무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨미역국 중화식마파두부덮밥 단호박고로케 계절나물 배추김치	쌀밥/버섯죽 새우무국 오징어볶음 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/크림스프 김치순두부국 베이컨볶음 마카로니콘샐러드 오이지무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)		614	639	718	761	790	638
저녁		쌀밥/참깨죽 시래기된장국 모듬야채계란볶음 새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 고추장제육볶음 상추+쌈장 시금치나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 순두부찌개 코다리간장조림 청포묵무침 무말랭이고들빼기무침 배추김치	쌀밥/야채죽 무다시마국 갈치튀김 양배추맛살샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 복쌈국 야채등뼈카레라이스 야채고로케 오복채무침 배추김치	쌀밥/야채죽 유부국 자반무조림 마늘쫄볶음 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)		794	740	695	703	811	754
오전간식							
오후간식		삶은계란 검은콩두유	삶은고구마 요구르트	딸기맛쿠기 요구르트	삶은계란 요구르트	제철과일	참깨스틱 요구르트
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈피개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈가스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선가스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(6월-2주)

영양사 : 김다애



일자/요일	6월 07일 (일)	6월 08일 (월)	6월 09일 (화)	6월 10일 (수)	6월 11일 (목)	6월 12일 (금)	6월 13일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 새우젓무채국 새송이메추리알조림 오복채무침 구이김 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 북어국 동그랑땡조림 깻잎지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 참치김치찜 파리고추멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯국 돈육장조림 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 떡갈비조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은새우무국 두부조림 콩나물무침 구이김 배추김치	쌀밥/닭죽 근대된장국 계란장조림 오이무침 구이김 배추김치
칼로리(Kcal)	789	595	628	617	538	640	545
점심	쌀밥/완두콩죽 근대된장국 갈치조림 계절나물 새우볶음 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 미역국 제육볶음 양배추쌈 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 오뎅탕 코다리조림 도라지오이생채 무생채 배추김치	쌀밥/버섯죽 열무된장국 햄계란볶음 단호박샐러드 오이생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 백김치콩나물국 닭볶음탕 브로콜리숙회 계절나물 배추김치	쌀밥/크림스프 들깨미역국 오징어볶음 양파부추무침 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 유부국 가자미튀김 야채샐러드 콩나물무침 배추김치
칼로리(Kcal)	694	644	579	738	565	628	640
저녁	쌀밥/들깨죽 콩나물국 생선까스 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥/참깨죽 오징어무국 두부조림 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 배추국 훈제오리볶음 상추+쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 카레라이스 알찬감자고로케 단무지무침 배추김치	쌀밥/야채죽 쇠고기무국 해물까스 동그랑어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 북어콩나물국 제육볶음 견과류멸치볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 버섯된장국 우물고기 새콤무생채(흰) 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	505	639	599	664	761	571	636
오전간식							
오후간식	바나나케익 요구르트	삶은고구마 요구르트	삶은계란 두유	산도 딸기우유	삶은고구마 요구르트	제철과일	삶은계란 비타민두유
원산지	쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부:순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈피개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 견새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(6월-3주)

영양사 : 김다애



일자/요일	6월 14일 (일)	6월 15일 (월)	6월 16일 (화)	6월 17일 (수)	6월 18일 (목)	6월 19일 (금)	6월 20일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 순두부찌개 떡갈비조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 미역국 코다리찜 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은육개장 메추리알조림 치커리겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 북엇국 미트볼조림 숙갓무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱된장국 두부조림 오징어저무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 갈비산적구이 시금치고추장나물 구이김 배추김치	쌀밥/닭죽 어묵국 돈장조림 오이지무침 구이김 배추김치
칼로리(Kcal)	500	665	789	595	628	696	542
점심	쌀밥/완두콩죽 된장국 고등어조림 계절나물 단호박고로케 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 배춧국 우삼겹숙주볶음 연근조림 오이부추생채 배추김치	쌀밥/야채죽 두부김치국 돈까스 우엉조림 브로콜리흑임자무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 고추장제육볶음 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흑임자죽 조갯살미역국 훈제오리볶음 부추양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/크림스프 유부국 카레라이스 단호박샐러드 새콤무생채무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 맑은순두부국 닭볶음탕 도토리묵무침 청경채겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)	658	646	675	660	579	738	707
저녁	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 간장제육볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 청국장찌개 해물완자조림 건새우마늘종볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 아욱된장국 닭볶음탕 오이무침 계절나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 어묵국 계란장조림 미나리생채 간장깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨순두부탕 돈육김치찜 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 사골우거지국 가자미구이 가지볶음 고들빼기무침 배추김치	쌀밥/야채죽 된장국 칼치구이 콩나물무침 단무지무침 배추김치
칼로리(Kcal)	754	736	619	639	664	664	761
오전간식							
오후간식	삶은감자 요구르트	밀크쌀과자 딸기우유	삶은계란 요구르트	붕어빵 요구르트	오곡쿠키 식혜	제철과일	삶은계란 비타민드유
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선가스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(6월-4주)

영양사 : 김다애



일자/요일	6월 21일 (일)	6월 22일 (월)	6월 23일 (화)	6월 24일 (수)	6월 25일 (목)	6월 26일 (금)	6월 27일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 북엇국 연두부+양념장 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 유부된장국 메추리알조림 조개젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기볶음 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 미트볼조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 콩치캔김치조림 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 김치짜글이 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/닭죽 쇠고기무국 두부조림 양념깻잎지 구이김 배추김치
칼로리(Kcal)	639	552	600	598	489	566	581
점심	쌀밥/완두콩죽 얼갈이된장국 돈장조림 어묵조림 숙갓겉절이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 제육볶음 숙주나물 가지볶음 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 자반조림 우엉채조림 우무채초무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 무다시마국 조기구이 청포묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흑임자죽 아욱된장국 안동찜닭 무생채무침 어묵피망조림 배추김치	쌀밥/크림스프 김치콩나물국 코다리찜 알감자조림 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 미역국 베이컨볶음 상추/쌈장 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	733	659	680	639	610	601	656
저녁	쌀밥/들깨죽 미역국 생선까스/소스 오징어젓갈 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 오징어무국 짜장소스 양배추샐러드 단무지무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북엇국 고추완자튀김 양배추+쌈장 마늘쫘볶음 배추김치	쌀밥/들깨죽 근대된장국 오리주물럭 파리고추멸치볶음 꼬시래기초무침 배추김치	쌀밥/야채죽 김치찌개 해물까스 마카로니샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 북엇국 게맛살계란볶음 단호박고로케 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 유부된장국 함박스테이크 연근조림 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	690	618	573	661	652	665	658
오전간식							
오후간식	초코케익 요구르트	산도 요플레	삶은계란 요구르트	에이스 검은콩두유	삶은고구마 요구르트	제철과일	삶은계란 비타민두유
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(6월-5주)

영양사 : 김다애



일자/요일	6월 28일 (일)	6월 29일 (월)	6월 30일 (화)				
아침	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비산적조림 깻순겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 들깨미역국 알미트볼조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란장조림 숙갓무침 구이김 배추김치				
칼로리(Kcal)	585	560	669				
점심	쌀밥/완두콩죽 시금치된장국 콩치김치조림 미나리무침 뱅어멸치볶음 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무채국 돈육두루치기 새콤오이무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은콩나물국 고등어무조림 고사리나물 계절나물 배추김치				
칼로리(Kcal)	634	670	662				
저녁	쌀밥/들깨죽 복어국 쇠고기버섯볶음 콩나물무침 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 닭도리탕 우엉채당근볶음 고들빼기무말랭이무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 참치김치찌개 순살치킨너겟 청포묵김무침 계절나물 배추김치				
칼로리(Kcal)	677	760	764				
오전간식							
오후간식	초코하임 딸기우유	안흥찐빵 요구르트	삶은계란 요구르트				
원산지	쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뽕(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.