

골드스폰 2025년 [6월] 식단표				밥이 백성의 하늘이다 -세종-				
영양사 : 강은옥 [면허번호 975-1]								
일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)	
아침	잡곡밥 콩나물김치국 아채계란찜 시금치나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 미트볼조림 도라지나물 간장겻잎찌 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 두부스크램블 연근조림 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥 호합쌀부국 매알곤약조림 마늘콩볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 부엌계란찜 감자채볶음 콩자반 마카로니찜치마요	잡곡밥 시금치된장국 고기부조림 건두부야채볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 부추계란탕 고기두부조림 그린빈스들깨볶음 오이양파무침 배추김치	
	잡곡밥 조개살김국 닭야채볶음 느타리아채볶음 아몬드말치볶음 배추김치	잡곡밥 사골해장국 오삼볼고기 오이야채볶음 청포묵김부리 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육김장 가지볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오이야채볶음 어묵매콤볶음 무채나물 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 돈육복쌈 무채나물 미역초무침 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 생선까스 새송이야채볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 무채된장국 순살감자탕 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치	
저녁	잡곡밥 청국장찌개 카레 우영채조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 달콤닭강정 불어먹김치볶음 부추무부볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 제육볶음 상추쌈&참장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리엿장조림 감자고추장조림 고추잎지 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 함박스테이크조림 연두부&양념장 미역초무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 해물콩나물찜 호박나물 청포묵상쌈무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 오징어야채볶음 나박무지짐 멸치볶음 배추김치	
	오전간식 오후간식	편갈라 두유	바터볼&빵 요플레	츄러스 유산균음료	밤만주 두유	마가레트 주스	편갈라 유산균음료	
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)	
아침	잡곡밥 콩나물국 매알팔어묵조림 마늘콩볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 시금치계란볶음 고사리들깨나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 호박새우국 돈장조림 아몬드밤새우볶음 꽃나물우침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 고기무조림 새송이굴소스볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 맑은어묵국 부엌계란찜 무청새우젓지짐 콩자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈민피두부조림 우영채조림 묵은지우침 배추김치	잡곡밥 계란탕 매란야채조림 비엔나양배추볶음 편지우무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 매란곤약조림 비엔나양배추볶음 편지우무침 배추김치
	점심	잡곡밥 유부우동국 대리야까파두부 맛살팽이볶음 비트양배추장이찌 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 돈육김치볶음 호박새우젓볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 유니짜장 들깨무나물 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 돈불고기양념볶음 감자매콤조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 닭야채간장볶음 사각어묵볶음 멸치고추장볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 미트볼조림 연근조림 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 미트볼조림 연근조림 실곤약매콤무침 배추김치
저녁	잡곡밥 순두부된장국 로제찜닭 유부다시마볶음 먹지무들기름무침 배추김치	잡곡밥 아묵무국 미트볼파스타 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 오징어우국 순살닭볶음 가지채볶음 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 김치두부국 나비야니조림 미역줄기볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 마파두부 나박무새우젓지짐 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 알고니탕 참치야채볶음 느타리버섯볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 함박떡국 연두부양념장 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 함박떡국 연두부양념장 오징어쪾무침 배추김치
	오전간식 오후간식	두유 약과	밤만주 유산균음료	바터볼&빵 요플레	마가레트 주스	편갈라 두유	카스타드 유산균음료	
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)	
아침	잡곡밥 콩나물국 완자조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 고기무조림 마늘콩새우볶음 콩자반조림 배추김치	잡곡밥 황태장국 계란찜 어묵야채볶음 꽃나물간장무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈민피두부조림 사각어묵볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 매란야채조림 묵은지들깨볶음 천사채무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 스크램블에그 고사리나물 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 유부우동국 돈장조림 그린빈스볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 유부우동국 돈장조림 그린빈스볶음 김자반 배추김치
	점심	잡곡밥 호박고추장찌개 순살닭볶음탕 감자조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 장터해장국 제육매콤볶음 불어먹조림 간장겻잎찌 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭살콩나물찜 오이들깨볶음 맛살개장무침 배추김치	잡곡밥 참치미역국 카레라이스 연근조림 야채콘샐러드 배추김치	잡곡밥 닭개장 오징어채볶음 건두부야채볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 미소시루 돈육간장볼고기 무채들깨볶음 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 생선까스 도토리묵갯우침 먹지우양념볶음 배추김치
저녁	잡곡밥 청국장찌개 시금치계란볶음 나박무새우젓지짐 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 나비야니조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리엿장조림 가지양파볶음 불나물우침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 닭고기야채볶음 청포묵김부리 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 함박스테이크조림 콩야채볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 해물찜볶음 마파두부 느타리아채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈민피야채볶음 감자채볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈민피야채볶음 감자채볶음 고추잎지 배추김치
	오전간식 오후간식	두유 약과	마가레트 유산균음료	바터볼&빵 두유	츄러스 요플레	편갈라 주스	꽃호떡 유산균음료	카스타드 유산균음료
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)	
아침	잡곡밥 콩나물국 아채계란찜 팽이야채볶음 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고기무조림 무청새우젓지짐 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 고사리들깨볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈장조림 묵은지들깨볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 어묵무국 야채스크램블 마늘콩볶음 천사채무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 매추리불어묵조림 연근조림 새송이야채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부들국 돈육야채장조림 건두부야채볶음 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 순두부들국 돈육야채장조림 건두부야채볶음 오징어쪾무침 배추김치
	점심	잡곡밥 알고니탕 동그랑땡조림 가지양념볶음 브로콜리개장무침 배추김치	잡곡밥 장터사골국 순살닭조림 꽃나물우부볶음 오이야채무침 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 제육볶음 어묵야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 한식미역국 피장소스 느타리들깨볶음 오징어쪾무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 부대찌개 닭야채볶음 밥새우호박볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 홍합미역국 중화미파두부 무채나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 우동국 생선까스 후랑크양배추볶음 오복채무침 배추김치
저녁	잡곡밥 콩가루배추국 돈육대리야끼볶음 미역줄기볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈까스&소스 무채나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 오징어우국 야채볶음우동 연두부&양념장 청포묵김부리 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육복쌈 오이참깨볶음 먹지우무침 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 나비야니조림 감자매콤조림 수제야채피클 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈불고기 상추쌈&쌈장 간장겻잎지 배추김치	잡곡밥 미역국 닭살콩나물찜 감자채볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 닭살콩나물찜 감자채볶음 멸치볶음 배추김치
	오전간식 오후간식	약과 주스	편갈라 두유	바터볼&빵 요구르트	마가레트 요플레	밤만주 주스	카스타드 요구르트	편갈라 두유
일자/요일	29(일)	30(월)						
아침	잡곡밥 콩나물국 아채계란볶음 우영채조림 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 참치야채볶음 미니새송이볶음 실곤약매콤무침 배추김치						
	점심	잡곡밥 감자양파국 떡갈비조림 호박새우젓볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 닭고기두반장볶음 들깨무나물 양념갯잎지 배추김치					
저녁	잡곡밥 미역국 오돈불고기 나박무새우젓지짐 도토리묵김치무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 카레 후랑크야채볶음 수제야채피클 배추김치						
	오전간식 오후간식	약과 유산균음료	밤만주 두유					
일자/요일								
아침								
점심								
저녁								
오전간식								
오후간식								