6월 1째주 식단표

05월30일- 06월05일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 30	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 쑥갓,두부무침 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,순두부백탕 시금치나물 감자채볶음 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 호박무침 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 31	흰밥/현미밥,스프 참나물 연두부양념장 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 계란후라이/상추채 콩나물무침 느타리,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 미트,무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 1	흰밥/현미밥,콩나물국 달걀야채오믈렛 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 노각무침 마카로니사라다 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 연근샐러드 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,우동 김말이튀김 호박볶음 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 표고/무우조림 아삭이고추무침 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥,스프 비름나물 무우나물볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장국 고로깨튀김 참나물겉절이 양배추,다시마쌈 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 팽이맛살전 깻묘볶음 노각무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,배추국 두부커리부침 도라지볶음 마늘쫑무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 감자조림 호박전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥,콩나물국 베지버거전 구이김 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 불고기볶음 상추쌈/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 양송이.펜네볶음 두부양념조림 치커리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.

6월 2째주 식단표

06월06일- 06월12일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 6	흰밥/현미밥.스프 계란야채오믈렛 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,근대국 시금치나물 단호박샐러드 도라지.오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물북어 호박무침 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	메론 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 7	흰밥/현미밥,미역국 참나물 베지버거전 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 연두부양념장 콩나물겨자채 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고/무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 8	흰밥/현미밥,순두부 양배추.어묵볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미역냉국 상추/쌈장 두부김치 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 9	흰밥/현미밥,북어국 오복지장아찌 구프랑/감자채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미,아욱수제비 가지나물 호박볶음 감자전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 밀고기볶음 상추겉절이 숙주.오이무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥,스프 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/.얼갈이국 무우생채 콩나물무침 느타리볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,콩나물국 두부스테이크 깻묘볶음 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
생신 토 11	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 두부계란부침 감자조림 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 청포묵무침 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥,콩나물국 베지버거전 연두부/양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 양송이볶음 도토리묵무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구이김 콩살들이구이 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.

6월 3째주 식단표

06월13일- 06월19일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥.스프 계란찜 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,근대국 시금치나물 부추잡채 도라지.오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	메론 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 14	흰밥/현미밥,미역국 참나물 베지버거전 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,모밀국수 야채춘권튀김 락교 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 머위대,들깨볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 15	흰밥/현미밥,콩나물국 달걀야채오믈렛 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,얼큰순두부 마늘쫑,멸치볶음 생선가스/탈타르소스 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 우엉조림 얼가리볶음 무우생채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 16	흰밥/현미밥,북어국 오이지무침 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 가지나물 양배추쌈/쌈장 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고,구프랑볶음 도토리묵무침 숙주.오이무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 17	흰밥/현미밥,미역국 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/.얼가리국 두부탕수 콩나물무침 야채샐러드 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 생두부양념 깻묘볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	토마토 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 18	흰밥/현미밥,아욱국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 두부계란부침 비름나물 머위대볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 느타리,맛살전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 19	흰밥/현미밥,무쇠고기 베지버거전 연두부/양념 깻잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 감자사라다 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 참나물무침 양송이볶음 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.

6월 4째주 식단표

06월20일- 06월26일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥.근대 계란찜 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,스프 시금치나물 스파게티 오이피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 부로컬리/초장 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	참외 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥,계란두부국 치커리무침 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 콩나물무침 참나물겉절이 궁중떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 새송이구이 양배추찜/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 22	흰밥/현미밥,콩나물국 계란찜 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,얼가리국 단호박,브로컬리메쉬 무우생채 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 메츄리알조림 도라지볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 23	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 구프랑야채볶음 치커리무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 시금치나물 호박볶음 콩까스튀김/머스타드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고,미트볶음 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥,무우미트 참나물무침 연두부양념 김구이 물김치/포기김치	흰밥/.미역국냉국 도토리묵무침 콩나물무침 양송이,마카로니볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 두부스테이크 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 베지버거전 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 김치전 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 콩살들이조림 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 26	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 김구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 모듬버섯볶음 양배추샐러드 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 오이볶음 두부조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.

6월 5째주 식단표

06월29일- 07월05일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 27	흰밥/현미밥.근대 계란찜 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,브로컬스프 시금치나물 쫄면무침 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 브로컬리/초장 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥,계란김국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 상추/쌈장 콩나물무침 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 열무볶음 호박메쉬 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 29	흰밥/현미밥,콩나물국 감자채카레볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부 고사리볶음 무우생채 시레기복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 쏘이동그랑땡 얼가리볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 30	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 비엔나야채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 가지나물 호박볶음 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고조림 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 1	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/.콩나물국 도토리묵무침 상추/쌈장 양송이,미트볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵볶음 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 2	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 베지버거전 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 감자조림 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 3	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 김구이 계란말이 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 호박전 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.