

# 5월 1째주 식단표

05월01일- 05월07일   쌀:국내산, \*김치:국내산 \*두부:미국산 \*북어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥, 무콩나물 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 도라지무침 도토리묵무침 두부계란구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 치커리나물 새송이전 물김치/포기김치	오렌지  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 2	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우콩나물 머위대들깨볶음 베지버거전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 콩비엔나볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 3	흰밥/현미밥, 순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 감자들깨국 올방개묵무침 군만두 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 메추리/곤약조림 열加里나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 4	흰밥/현미밥, 미역국 마늘종장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 무우생채 느타리볶음 취나물/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 표고볶음 계란찜 비름나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥, 쇠고기무 치커리무침 두부구이 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 호박볶음 밀고기 상추/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	참외  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 6	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 야채전 고사리볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 콩햄, 느타리볶음 물김치/포기김치	짬뽕   342
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
일 7	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 비름나물 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 치커리무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 5월 2째주 식단표

5월08일- 05월14    쌀:국내산,    \*김치:국내산    \*두부:미국산    \*복어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
08	흰밥/현미밥, 스프 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 표고볶음 애호박볶음 김치무침/계란지단/김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 야채전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	오렌지 떡
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
09	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 팽이, 맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 비름나물 모듬버섯탕수 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 미트, 파프리카볶음 참나물무침 브로콜리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
10	흰밥/현미밥, 미역국 콘, 야채볶음 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 야채육개장 양배추찜/쌈장 두부샐러드/오리엔탈 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
11	흰밥/현미밥, 근대국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 미역국 콩나물무침 오이도라지무침 마카로니사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 황태순두부 표고조림 단호박전 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
12	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 팽이, 쇠고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/짜장 군만두 비름나물 치커리겉절이 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 느타리야채전 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
13	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 미역국 두부계란전 취나물볶음 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 시금치나물 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
14	흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 밀고기볶음 상추/쌈장 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 5월 3째주 식단표

5월 15일- 05월 21일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*두부:미국산콩 \*북어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 열무나물볶음 콩나물무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 16	흰밥/현미밥, 스프 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 머위대볶음 잡채 치커리, 사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 미트, 무우조림 참나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 17	흰밥/현미밥, 순두부 달걀야채오믈렛 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 청국장 양배추찜/쌈장 감자사라다 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추공가 우엉조림 열加里나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 18	흰밥/현미밥, 근대국 김구이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 숙주, 오이무침 계란장조림 파리고추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 감자전 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 19	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 도라지볶음 맛살계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우팽이국 모밀국수무침 가지나물 마늘쫀볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 느타리야채전 깻묘볶음 상추겉절이 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 20	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 연두부양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 두부강정 취나물볶음 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
				342
일 21	흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 불고기볶음 상추/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 5월 4째주 식단표

05월22일- 05월28일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*두부:미국산콩 \*북어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 22	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 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 23	흰밥/현미밥, 스프 참나물 연두부양념장 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 계란후라이/상추채 콩나물무침 느타리, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 미트, 무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 24	흰밥/현미밥, 콩나물국 달걀야채오믈렛 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 노각무침 마카로니사라다 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근샐러드 열加里나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 25	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  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥, 스프 비름나물 무우나물볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장국 고로깨튀김 참나물겉절이 양배추, 다시마쌈 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 팽이맛살전 깻묘볶음 노각무침 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 배추국 두부커리부침 도라지볶음 마늘쫄무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 감자조림 호박전 물김치/포기김치	찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥, 콩나물국 베지버거전 구이김 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 쏘이동그랑뎡 상추쌈/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 양송이, 펜네볶음 두부양념조림 치커리무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

● 수급자의 사정에 의하여 메뉴가 일부 변경될수 있습니다.

# 5월 5째주 식단표

5월29일- 06월04일   쌀:국내산, \*김치:국내산 \*두부;미국산콩 \*복어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥, 스프 구이김 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 탕평채 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 참나물무침 마늘쫄무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 30	흰밥/현미밥, 복어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 야채피클 건파래볶음 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 미트야채볶음 콘, 마카로니샐러드 브로콜리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 31	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 표고, 야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 아욱된장국 도토리묵무침 우엉, 어묵볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추공가 메란버섯조림 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 1	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 김치유부 콩나물무침 야채칠리소스샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 2	흰밥/현미밥, 무우국 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 오이, 부추무침 아삭이고추, 된장무침 쌀국수볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 계란찜 가지나물 어묵, 느타리볶음 물김치/포기김치	파인 애플
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 3	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 야채고로깨 치커리겉절이 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 가지구이 시금치무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	찐감자
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥, 순두부 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 두부오리엔탈샐러드 오이무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유