

## 6월 2째주 식단표

06월05일- 06월11일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*북어:러시아산 \*대두류:미국산

● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
5	흰밥/현미밥, 스프 계란야채오믈렛 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 시금치나물 단호박샐러드 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물북어 호박볶음 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	메론
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
6	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
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
7	흰밥/현미밥, 순두부 양배추, 어묵볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역냉국 상추/쌈장 가지구이 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
8	흰밥/현미밥, 북어국 오복지장아찌 구프랑/감자채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미, 아욱수제비 두부김치 호박볶음 감자전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 밀고기볶음 상추겉절이 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
9	흰밥/현미밥, 스프 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/.얼갈이국 두부탕수 콩나물무침 느타리볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 계란파국 베지미트튀김 갯묘볶음 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
10	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 두부계란부침 감자조림 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 청포묵무침 계란장조림 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
				342
11	흰밥/현미밥, 콩나물국 베지버거전 김구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 양송이볶음 도토리묵무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 쪽파김무침 콩살들이구이 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

## 6월 3째주 식단표

06월 13일- 06월 19일    쌀:국내산, \*김치:국내산 \* 북어:러시아 \*대두류: 미국산  
\*식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 시금치나물 부추잡채 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 13	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 베지버거전 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 모밀국수 야채춘권튀김 락교 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 오이지무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 14	흰밥/현미밥, 콩나물국 달걀야채오믈렛 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 얼큰순두부 마늘쫄볶음 생선가스/탈타르소스 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 우엉조림 열加里볶음 무우생채 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 15	흰밥/현미밥, 북어국 오이지무침 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 호박잎쌈 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 구프랑볶음 도토리묵무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 16	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/열加里국 두부탕수 콩나물무침 야채샐러드 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 무우콩나물 생두부양념 깻묘볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	토마토  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 17	흰밥/현미밥, 아욱국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 두부계란부침 비름나물 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 느타리, 맛살전 가지무침 물김치/포기김치	찐감자   342
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
일 18	흰밥/현미밥, 무쇠고기 베지버거전 연두부/양념 깻잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 콩비엔나볶음 감자사라다 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 참나물무침 양송이볶음 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 6월 4째주 식단표

06월 19일- 06월 25일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*북어: 러시아산 \*대두류: 미국산

● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 19	흰밥/현미밥, 근대국 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 시금치나물 스파게티 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리/초장 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 20	흰밥/현미밥, 계란두부국 치커리무침 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 콩나물무침 오이무침 궁중떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 쏘이동그랑구이 양배추찜/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 21	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 단호박, 브로컬리메쉬 무우생채 고춧잎무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 메추리알조림 도라지볶음 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 22	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 계란찜 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 시금치나물 호박볶음 콩까스튀김/머스타드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 미트볶음 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 23	흰밥/현미밥, 무우미트 참나물무침 연두부양념 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 도토리묵무침 무우생채 양송이, 마카로니볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부스테이크 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 24	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 김구이 베지버거전 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 청국장 김치전 고춧잎무침 노각무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 콩비엔나볶음 가지무침 물김치/포기김치	짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
				342
일 25	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 얼갈이무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 모듬버섯볶음 양배추, 콘샐러드 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 오이무침 마파두부 열加里무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 6월 5째주 식단표

06월26일- 07월02일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*콩류: 미국산 \*북어: 러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥,콩나물국 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,순두부 시금치나물 쫄면무침 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 브로컬리/초장 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 27	흰밥/현미밥,계란김국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 상추,고추/쌈장 콩나물무침 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 열무볶음 호박메쉬 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	두유
수 28	흰밥/현미밥,콩나물국 감자채카레볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장 고사리볶음 무우생채 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 쏘이동그랑뎡 얼가리볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	두유
				179
목 29	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
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 30	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/.콩나물국 도토리묵무침 곰취 양송이,미트볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵볶음 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 1	흰밥/현미밥,근대국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 베지버거전 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 감자조림 가지무침 물김치/포기김치	찐감자
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 2	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 김구이 고구마고로깨 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 호박전 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유