

6월 1째주 식단표

06월03일- 06월09일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *복어:러시아산 *대두류:미국산
 ● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 3	흰밥/현미밥, 스프 계란야채오믈렛 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물볶어 시금치나물 떡볶이 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	참외 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 두부부침 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 베지버거전 콩나물겨자채 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 표고/무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 5	흰밥/현미밥, 순두부 양배추, 어묵볶음 깻잎장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추/쌈장 가지구이 애호박, 버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 6	흰밥/현미밥, 복어국 오복지장아찌 구프랑/감자채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱수제비 두부김치 오이지무침 감자, 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 밀고기볶음 상추겉절이 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	흰밥/현미밥, 스프 참나물나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 맛살, 구프랑, 표고탕수 콩나물무침 느타리, 곤약, 미나리무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 애호박전 깻묘볶음 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부계란부침 메추리, 새송이조림 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 시금치무침 청포묵무침 표고야채볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	흰밥/현미밥, 콩나물국 베지버거전 김구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 양송이볶음 도토리묵무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 쪽파, 김무침 콩살들이구이 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

6월 2째주 식단표

06월 10일- 06월 16일 쌀: 국내산, *배추: 국내산 *고추가루: 국내산 * 북어: 러시아 *대두류: 미국산
*식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 시금치나물 떡볶이 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 11	흰밥/현미밥, 순두부 참나물 베지버거전 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 계란장조림 콩나물무침 야채샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 오이지무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 12	흰밥/현미밥, 북어국 달걀야채오믈렛 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 마늘종볶음 생선까스/탈타르소스 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 우영조림 열加里무침 무우생채 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 13	흰밥/현미밥, 콩나물국 오이지무침 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 호박잎쌈 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 구프랑볶음 도토리묵무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 14	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 모밀국수 락교/떡 콩나물무침 야채춘권튀김 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 무우콩나물 생두부양념 깻묘볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	토마토
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 15	흰밥/현미밥, 아욱국 숙갓무침 김구이 베지버거전 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 두부계란구이 양배추찜/쌈장 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 느타리, 맛살전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유 342
일 16	흰밥/현미밥, 무쇠고기 호박볶음 연두부/양념 깻잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 콩비엔나볶음 마카로니사라다 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 참나물무침 양송이볶음 콩살들이구이 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

6월 3째주 식단표

06월 17일- 06월 23일 쌀: 국내산, *배추: 국내산 *고추: 국내산 *북어: 러시아산 *대두류: 미국산
 ● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥, 콩나물국 계란찜 썩갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 시금치나물 스파게티 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 브로컬리/초장 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 18	흰밥/현미밥, 느타리, 무 치커리무침 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 비빔나물무침 노각무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 쏘이동그랑구이 상추/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 19	흰밥/현미밥, 북어국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비빔모밀국수 계란장조림 고춧잎무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 감자전 도라지볶음 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 20	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 계란찜 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 시금치나물 호박볶음 베지버거전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 무우조림 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 21	흰밥/현미밥, 무우팽이 참나물무침 연두부양념 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 도토리묵무침 무생채 마파두부 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 양송이, 마카로니볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 22	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 김구이 베지버거전 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 청국장 야채전 고춧잎무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 콩비엔나볶음 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 23	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 열갈이무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 모듬버섯볶음 양상추, 꽃맛살샐러드 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 노각무침 두부조림 취나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

6월 4째주 식단표

06월24일- 06월30일*쌀: 국내산, *배추: 국내산 *고추가루: 국내산 *콩류: 미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥, 콩나물국 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 쫄면무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 구프랑볶음 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥, 계란김국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 상추, 고추/쌈장 콩나물겨자채 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 브로컬리볶음 열무볶음 호박메쉬 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 26	흰밥/현미밥, 무소고기 감자채카레볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 고사리볶음 무우생채 마카로니사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 쏘이동그랑뎡 열加里무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 27	흰밥/현미밥, 북어국 깻잎장아찌 밀고기야채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 가지나물 호박볶음 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고조림 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/.청국장 도토리묵무침 호박잎/쌈장 양송이, 마카로니볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 어묵볶음 깻묘볶음 가지무침 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 베지버거전 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 감자조림 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	쥬스 찜감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오복지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김, 쪽파무침 두부부침 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가루 새송이볶음 야채전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	