

# 6월 1째주 식단표

06월01일- 06월07일 쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추가루:국내산 \*복어:러시아산 \*대두류:국내, 미국산  
 ● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	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
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 2	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
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 3	흰밥/현미밥, 순두부 양배추, 어묵볶음 깻잎장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 상추/쌈장 가지구이 애호박, 버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 4	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
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 5	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
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 6	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부계란부침 메추리, 새송이조림 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 시금치무침 청포묵무침 표고야채볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유 342
일 7	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
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 6월 2째주 식단표

06월08일- 06월16일 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
08	흰밥/현미밥 .스프 बे지버거전 썩갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,근대국 시금치나물 궁중떡볶이 도라지 .오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	토마토  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
09	흰밥/현미밥,순두부 참나물 계란말이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역냉국 무생채/연두부 콩나물무침/달래간장 새싹순/계란후라이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼加里국 파리, 멸치조림 오이지무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
10	흰밥/현미밥, 북어국 계란찜 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,시금치국 마늘쫄볶음 두부스테이크 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 우엉조림 얼加里무침 무우생채 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
11	흰밥/현미밥,콩나물국 오이지무침 बे지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 가지나물 호박잎쌈 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고, 구프랑볶음 도토리묵무침 숙주.오이무침 물김치/포기김치	요플레  두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
12	흰밥/현미밥,미역국 비름나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 .모밀국수 락교, 단무지/떡 콩나물겨자채 표고탕수 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 생두부/양념장 깻묘볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	파인애플  두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
13	흰밥/현미밥,아욱국 썩갓무침 김구이 बे지버거전 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 두부계란구이 양배추찜/쌈장 깻잎김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 느타리, 맛살전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 롤케익  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
14	흰밥/현미밥,무쇠고기 호박볶음 연두부/양념 깻잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 콩비엔나볶음 마카로니사라다 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 참나물무침 양송이볶음 콩살들이구이 물김치/포기김치	요플레  두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 6월 3째주 식단표

06월 15일- 06월 21일    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 15	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 336
화 16	흰밥/현미밥, 느타리, 무 치커리무침 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물무침 노각무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 쏘이동그랑구이 상추/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 17	흰밥/현미밥, 북어국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박나물 콩비엔나볶음 고춧잎무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 코다리조림 도라지볶음 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 18	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 계란찜 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 모밀국수 시금치나물 계란장조림 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 무우조림 청포묵무침 콩나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 19	흰밥/현미밥, 무우소고기 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	파인애플
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 20	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 342
일 21	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 열갈이무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 모듬버섯볶음 양상추, 꽃맛살샐러드 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 노각무침 두부조림 비름나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

## 6월 4째주 식단표

06월22일- 06월28일 \*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 22	흰밥/현미밥, 콩나물국 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 쫄면무침 오이, 부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 구프랑볶음 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	파인애플  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	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 24	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 25	흰밥/현미밥, 북어국 깻잎장아찌 계란찜 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 26	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/.청국장 도토리묵무침 양배추/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 27	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 베지버거전 비름나물 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 감자조림 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	쥬스 찜감자  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오복지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김, 쪽파무침 두부부침 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가루 새송이볶음 야채전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 6월 5째주 식단표

06월29일- 07월05일    쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추가루:국내산\*    콩류:미국산 \*북어: 러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥, 미역국 연두부양념장 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 떡볶이 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥, 콩나물국 참나물 계란찜 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추, 고추/쌈장 두부김치 감자튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지볶음 감자사라다 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 1	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 호박맛살볶음 시금치무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥, 콩나물국 고사리/강된장 무우생채 열무김치/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 두부조림 열加里볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 2	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 김자반볶음 멕시코사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김, 계란국 표고볶음 청포묵무침 노각무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/.도토리묵밥 생선까스/탈타르소스 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 스프 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열加里국 아삭이고추된장무침 잡채 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 콘, 양배추샐러드 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김, 쪽파무침 꽃맛살사라다 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 야채전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	