6월 1째주 식단표

05월31일- 06월06일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *북어:러시아산 *대두류:국내,미국산 ● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월	흰밥/현미밥.스프 계란야채오를렛 쑥갓,두부무침	흰밥/현미밥,북어국 도토리묵무침 떡볶이	흰밥/현미밥,쇠고기무국 호박볶음 가지무침	오렌지
5/31	구이김 물김치/포기김치	취나물무침 물김치/포기김치	느타리볶음 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 561	cal합계: 500	336
	흰밥/현미밥,감자국	흰밥/현미밥,청국장	흰밥/현미밥,시금치국	빵
	참나물	베지버거전	표고/무우조림	이오
 화	두부조림	콩나물겨자채	청경채무침	011
1 1	생송이볶음 물김치/포기김치	비름나물 물김치/포기김치	콩비엔나볶음 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 519	cal합계: 615	cal합계:512	
	흰밥/현미밥,순두부국	흰밥/현미밥,들깨미역국	흰밥/현미밥,배추된장	바나나
	양배추.어묵볶음	상추/쌈장	연근조림	우유
수	깻잎장아찌	소불고기	얼가리나물	, ,,
	시금치무침	애호박,버섯볶음	무우들깨볶음	두유
2	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	
	cal합계: 518	cal합계:665	cal합계:505	179
	흰밥/현미밥,북어국	희밥/현미밥,아욱수제비	흰밥/현미밥,계란파국	
 목	고사리볶음	두부김치	밀고기볶음	요플레
	구프랑/감자채볶음	오이지무침	상추겉절이	
3	청경채무침 물김치/포기김치	남자,야채전 물김치/포기김치	숙주.오이무침 물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 511	cal합계: 538	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥.얼갈이국	흰밥/현미밥,감자들깨국	240
	참나물나물	군만두	애호박전	참외
금	도라지들깨볶음	콩나물무침	깻순볶음	
4	연두부양념	느타리,곤약,미나리무침	양배추찜/쌈장	두 유
	물김치/포기김치	물김치/배추김치	물김치/포기김치	7 77
	cal합계: 604	cal합계: 596	cal합계: 614	190
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,근대국	흰밥/현미밥,황태순두부국	쥬스
	쑥갓무침	두부계란부침	시금치무침	고구마
 토	계란찜	메추리,새송이조림	청포묵무침	
	호박볶음	마늘쫑볶음	표고야채볶음	
5	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 513	cal합계: 564	cal합계: 657	342
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,어묵탕	흰밥/현미밥,콩가루배추국	
01	베지버거볶음	양송이볶음	쪽파,김무침	요플레
일	삼치살조림 차나무무치	과일샐러드	콩살들이구이 얼가리무침	
6	참나물무침 물김치/포기김치	치커리무침 물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	<u>물심지/포기심지</u> cal합계: 625	zal합계: 599	cal합계: 635	T 77
	Ca1 日 /川・ U20	しな1 日 /川・ リココ	Cai 日/川· USO	

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
월	흰밥/현미밥.스프 계란찜 쑥갓,두부무침	흰밥/현미밥 ,근대국 시금치나물 궁중떡볶이	흰밥/현미밥,쇠고기미역국 호박볶음 치커리무침	토마토
07	감자채볶음 물김치/포기김치	도라지.사과무침 물김치/포기김치	새송이볶음 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
	흰밥/현미밥,순두부국	흰밥/현미밥,유부국	흰밥/현미밥,얼가리국	勯
	참나물	무생채/연두부	꽈리,멸치조림	이오
 화	계란말이	콩나물무침	오이지무침	017
08	팽이,야채볶음 물김치/포기김치	상추채/계란후라이 물김치/열무김치	브로컬리/초장 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,북어국	기장/현미밥,시금치국	흰밥/현미밥,배추된장	바나나
	야채,스크램블에그	마늘쫑볶음	우엉조림	우유
수	구이김	두부스테이크	얼가리무침	
9	비름나물 물김치/포기김치	취나물무침 물김치/포기김치	무우생채 물김치/포기김치	두유
"	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
	흰밥/현미밥,들깨무채국	흰밥/현미밥,아욱된장	흰밥/현미밥,감자느타리국	.,,
	오이지무침	가지나물	표고,구프랑볶음	O # 711
목	베지버거전	호박잎쌈/쌈장	도토리묵무침	요플레
10	청경채무침	우동볶음	숙주.오이무침	두 유
	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,미역국 비로나무	흰밥/현미밥.모밀국수 라고 다므지	흰밥/현미밥,참치김치국 생두부/양념장	메론
금	비름나물 도라지들깨볶음	락교,단무지 콩나물겨자채	생수무/ 8 급 8 깻순볶음	- " -
11	고디지글깪ᆷ 연두부양념	표고탕수	느타리볶음	ر 0
''	물김치/포기김치	물김치/배추김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,아욱국	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥,북어국	- .
	쑥갓무침	두부계란구이	시금치무침	쥬스
토	김구이	양배추찜/쌈장	느타리,맛살전	찐빵
	장조림	깻잎김치	가지무침	٦.
12	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570 흰밥/현미밥,무쇠고기국	cal합계: 623 흰밥/현미밥,죽순두부국	cal합계: 530 흰밥/현미밥,배추국	342
	호박볶음	원립/원미립,숙분구구축 콩비엔나볶음	참나물무침	
일	연두부/양념	마카로니사라다	양송이볶음	요플레
	깻잎나물	치커리무침	콩살들이구이	
13	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

6월 3째주 식단표

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
	흰밥/현미밥.미역국	흰밥/현미밥 ,스프	흰밥/현미밥,근대국	빵
월	계란찜 사가 드립므킨	시금치나물	브로컬리/초장 참나물무침	이오
14	숙갓,두부무침 구이김	스파게티 야채피클	생년 출구점 생송이볶음	
	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
		현밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,순두부국	330
	흰밥/현미밥,느타리무우 치커리무침	기원하다, 미국국 기름나물무침	실립/선미립,문구구국 쓰이동그랑구이	떡
<u> 생신</u>	시기니누님 연두부양념장	노각무침	상추/쌈장	식혜
화	팽이,야채볶음	고기 B 잡채	호박볶음	
15	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,북어국	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,얼갈이국	바나나
	구프랑볶음	호박나물	코다리조림	우유
	구이김	콩비엔나볶음	도라지볶음	T 7T
수	시금치무침	고춧잎무침	숙주무침	두유
16	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,모밀국수	흰밥/현미밥,감자국	
	깻잎장아찌	시금치나물	표고,무우조림	요플레
목	계란찜	계란장조림	청포묵무침	
17	지커리무침	아채춘권	콩나물무침	두 유
	물김치/포기김치	물김치/열무김치	물김치/포기김치	240
	cal합계: 650 흰밥/현미밥,무우소고기	cal합계: 615 흰밥/현미밥.미역냉국	cal합계: 540 흰밥/현미밥,얼가리국	240
	참나물무침	도토리묵무침	양송이,마카로니볶음	수박
금	연두부양념	무생채	ッ	
18	감자채볶음	마파두부	양배추,쌈장	두 유
'	물김치/포기김치	물김치/배추김치	물김치/포기김치	T 77
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,근대국	콩밥/현미밥,청국장	흰밥/현미밥,북어국	쥬스
	쑥갓무침	생선까스/탈타르소스	시금치무침	고구마
토	김구이	고춧잎무침	콩비엔나볶음	<u> </u>
	베지버거전	오이지무침	가지무침	
19	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,순두부국	흰밥/현미밥,배추국	
	콩살들이구이	모듬버섯볶음	노각무침	요플레
일	얼갈이무침	양상추,꽃맛살샐러드	두부조림	
20	호박볶음	지커리무침	비름나물	두 유
	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	一五
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

6월 4째주 식단표

06월22일- 06월28일*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	흰밥/현미밥.콩나물국 계란찜 쑥갓,두부무침	흰밥/현미밥 ,순두부 시금치나물 쫄면무침	흰밥/현미밥,근대국 구프랑볶음 치커리무침	수박
21	구이김 물김치/포기김치	오이,부추무침 물김치/포기김치	새송이전 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
 화	흰밥/현미밥,계란김국 참나물 연두부양념장	흰밥/현미밥,미역국 상추,고추/쌈장 콩나물겨자채	흰밥/현미밥,얼가리국 브로컬리볶음 열무볶음	빵 이오
22	팽이,야채볶음 물김치/포기김치	계란장조림 물김치/포기김치	호박메쉬 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,무소고기	흰밥/현미밥,미소된장	흰밥/현미밥,배추된장	바나나
	감자채카레볶음	고사리볶음 무우생채	쏘이동그랑땡	우유
수 23	구이김 시금치무침 물김치/포기김치	마카로니사라다 물김치/포기김치	얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 계란찜	흰밥/현미밥,미역냉국 가지나물 호박볶음	흰밥/현미밥,감자국 표고조림 청포묵무침	요플레
24	청경채무침 물김치/포기김치	두부두루치기 물김치/포기김치	콩나물무침 물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념	흰밥/.청국장 도토리묵무침 양배추/쌈장	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵볶음 깻묘볶음	참외
25	계란후라이 물김치/포기김치	양송이,마카로니볶음 물김치/배추김치	가지무침 물김치/포기김치	두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침	흰밥/현미밥,근대국 베지버거전	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침	쥬스 피가지
 토	김구이 호박볶음	비름나물 오이지무침	감자조림 양배추찜/쌈장	찐감자
26	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오복지무침 참나물무침	흰밥/현미밥,아욱국 김,쪽파무침 두부부침 치커리사과겉절이	흰밥/현미밥,배추콩가루 새송이볶음 야채전 얼가리무침	요플레
-	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	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	흰밥/현미밥.미역국 연두부양념장 쑥갓,두부무침	흰밥/현미밥 ,순두부 시금치나물 떡볶이	흰밥/현미밥,근대국 브로컬리볶음 치커리무침	과일
28	오복지무침 물김치/포기김치	애호박볶음 물김치/포기김치	새송이전 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,미역냉국	흰밥/현미밥,얼가리국	빵
	참나물	상추,고추/쌈장	구프랑볶음	이오
 화	계란찜	두부김치	도라지볶음	017
29	행이,야채볶음 물김치/포기김치	감자튀김 물김치/포기김치	가자사라다 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,미역국	보리밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,배추된장	바나나
	깻잎장아찌	고사리/강된장	두부조림	우유
수	호박맛살볶음	무우생채	얼가리볶음	, , ,
	시금치무침	열무김치/계란후라이	느타리볶음	두유
30	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	170
	cal합계: 520	cal합계:660 기장밥/현미밥,아욱된장	cal합계:620 희바/취미바 기 게라그	179
	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음	가장합/현미합, 아목현장	흰밥/현미밥,김,계란국 표고볶음	
목	연두부양념장	김자반볶음	청포묵무침	요플레
1	청경채무침	멕시칸사라다	노각무침	
'	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,근대국	흰밥/.도토리묵밥	흰밥/현미밥,스프	A 141
_	치커리무침	생선까스/탈타르소스	밀고기볶음	수박
금	구이김	김치무침/김가루	깻묘볶음	
2	베지버거전 물김치/포기김치	오이채/계란지단	양배추,쌈장	두 유
	cal합계:490	물김치/배추김치 cal합계: 700	물김치/포기김치 cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,콩나물국	콩밥/현미밥,얼가리국	흰밥/현미밥,북어국	쥬스
	숙갓무침	아삭이고추된장무침	시금치무침	
_	계란찜	잡채	콘,양배추샐러드	찐빵
토	호박볶음	숙주무침	가지구이	
3	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,아욱국	흰밥/현미밥,배추국	
01	콩살들이구이	김.쪽파무침	양송이볶음	요플레
일	오이지무침 참나물무침	꽃맛살사라다 치커리무침	야채전 얼가리무침	
4	물김치/포기김치	시기디두점 물김치/포기김치	물가디두점 물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	1 71
	Cur Hyll. Oro	Cur H / II - 000	Cu1 H / II · O10	