

6월 1째주 식단표

6월01일- 06월05일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
수 1	흰밥/현미밥/복어국 계란찜 감자햄볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 김말이튀김 콩나물 양송이버섯볶음 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 옥수수샐러드 시래기나물 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 560	cal합계: 710	cal합계:580	179
목 2	흰밥/현미밥/스프 임연수조림 새송이버섯 미나리나물 물김치/포기김치	흰밥/곤드레밥/팽이무국 계란후라이 고추,오이/쌈장 고구마튀김 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/수제비 비름나물 두부조림 무우생채 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 590	cal합계: 680	cal합계:580	240
금 3	현미밥/소고기무국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 단무지무침 청포묵무침 배추겉절이 물김치/열무김치/토마토	흰밥/현미밥/얼갈이국 양송이버섯 오이무침 호박전 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 550	cal합계: 670	cal합계:580	190
토 4	흰밥/현미밥/버섯두부 숙갓무침 애호박볶음 연근조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 생선까스/탈타르소스 얼갈이겉절이 청경채볶음 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/콩나물복어 표고메란조림 시금치나물 어묵볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 545	cal합계: 690	cal합계:580	342
일 5	흰밥/근대된장국 미나리나물 스크램블에그 도라지볶음 배추김치	현미밥/얼큰무국 계란말이 고사리볶음 쪽파무침 포기김치	현미밥/복어무국 콩햐채볶음 숙주나물 감자조림 포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

6월 2째주 식단표

6월06일- 06월 12일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 06	흰밥/현미밥/스프 계란야채볶음 숙갓두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 도라지무침 애호박전 숙주나물 포기김치/요플레	흰밥/현미밥/팽이무국 느타리볶음 가지나물 우엉조림 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 07	흰밥/현미밥/감자국 참나물 두부조림 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/묵채국 김말이튀김 떡볶이 단무지무침 물김치/열무김치/오렌지	흰밥/현미밥/미소된장국 표고볶음 청경채무침 브로컬리초장 물김치/포기김치	사과 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 08	흰밥/현미밥/순두부국 콩나물 팽이맛살볶음 깻잎장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 베지버거전 느타리버섯무침 머위나물 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/시금치국 무우조림 비름나물 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 09	흰밥/현미밥/북어무국 어묵피망볶음 감자채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대구알탕 진미채볶음 오이지무침 브로컬리두부무침 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/배추국 얼갈이나물 콩햄야채볶음 상추겉절이 물김치/포기김치	사과 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 10	현미밥/시래기국 치커리무침 곤약메란조림 순두부양념장 물김치/포기김치	양송이덮밥/다시마무국 북어콩나물찜 숙갓무침 배추겉절이 물김치/열무김치/수박	현미밥/김치콩나물국 도토리묵무침 오이무침 참치야채전 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 11	흰밥/현미밥/미역국 생선조림 두부양념장 연근조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 김치전 구프랑야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/북어계란국 시금치나물 청포묵김치무침 표고고추조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 12	흰밥/현미밥/청국장 근대무침 스크램블에그 도라지볶음 배추김치	현미밥/아욱국 계란말이 고사리볶음 상추쌈 포기김치	현미밥/어묵탕국 양송이볶음 아삭이고추무침 쏘이동그랑뎡 포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

6월 3째주 식단표

6월 13일- 06월 19일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥/스프 숙주나물 썩갓두부무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 비름나물 베지버거전 순두부양념장 포기김치/방울토마토	흰밥/현미밥/근대된장국 어묵야채볶음 얼갈이나물 황태무조림 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 14	흰밥/현미밥/순두부찌개 청경채나물 두부조림 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 잡채 북어콩나물찜 머위나물 물김치/열무김치/오렌지	흰밥/현미밥/들깨미역국 참나물 구프랑야채볶음 브로컬리야채무침 물김치/포기김치	오렌지 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 15	흰밥/현미밥/콩나물국 진미채볶음 무장아찌무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 야채춘권 썩갓두부무침 애호박버섯볶음 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 연근조림 콩나물 마늘쫀고추볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 16	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 오이지무침 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/콩나물밥/국 진미채볶음 양상추샐러드 감자튀김 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/미역국 비름나물 두부양념장 무우생채 물김치/포기김치	사과 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 17	현미밥/시금치국 치커리나물 오복지무침 양배추어묵볶음 물김치/포기김치	곤드레나물밥/소고기무국 청포묵채무침 비름나물 배추겉절이 물김치/열무김치/참외	현미밥/김치콩나물국 가지볶음 오이무침 미나리아채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	710cal	580cal	190
토 18	흰밥/현미밥/감자국 썩갓무침 연두부양념장 표고조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨무채국 애호박전 구프랑야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/북어계란국 시금치나물 우엉조림 감자고추조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	560cal	690cal	550cal	342
일 19	흰밥/현미밥/청국장 근대무침 스크램블에그 도라지볶음 배추김치	현미밥/아욱국 계란말이 고사리볶음 상추쌈 포기김치	현미밥/어묵탕국 양송이볶음 콩살들이구이 청경채나물 포기김치	배즙 요플레 두유
	570cal	700cal	560cal	250

6월 4째주 식단표

6월20일- 06월26일* 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥/스프 표고볶음 숙갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/참치김치국 쫄면 비름나물 오이부추무침 포기김치/방울토마토	흰밥/현미밥/근대된장국 구프랑볶음 치커리나물 김치전 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 21	흰밥/현미밥/계란파국 청경채나물 순두부양념장 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/소고기미역 잡채 북어콩나물찜 브로컬리초장 물김치/열무김치/오렌지	흰밥/현미밥/콩나물국 연근샐러드 구프랑야채볶음 열무무침 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 22	흰밥/현미밥/콩나물국 가지볶음 마늘종장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 계란고추장조림 콩나물겨자채 호박잎쌈/쌈장 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑뎡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 23	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 파래자반 단호박샐러드 물김치/포기김치	흰밥/콩나물밥/어묵탕 우영튀김 두부조림 명이나물 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/감자국 비름나물 청포묵무침 무우생채 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 24	현미밥/팽이무국 치커리무침 배추채무침 양배추어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 표고볶음 지단/김가루 물김치/열무김치/수박	현미밥/비지찌개 야채춘권 참나물 올방개묵무침 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 25	흰밥/현미밥/미역국 숙갓무침 연두부양념장 무우조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 두부구이 구프랑야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/북어계란국 시금치나물 감자조림 오이볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 26	흰밥/현미밥/청국장 근대무침 스크램블에그 도라지볶음 배추김치	현미밥/아욱국 콩비엔나볶음 마카로니샐러드 모듬쌈 포기김치	현미밥/무채국 양송이볶음 아삭이고추무침 쏘이동그랑뎡 포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

6월 5째주 식단표

6월27일- 06월30* 쌀: 국내산, *배추: 국내산*고추: 국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 27	흰밥/현미밥/스프 생선조림 숙갓두부무침 마늘종장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부찌개 간장떡볶이 곤드레나물 오이무침 포기김치/방울토마토	흰밥/현미밥/근대된장국 표고버섯볶음 치커리나물 김치전 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 28	흰밥/현미밥/콩나물국 참나물 순두부양념장 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/두부덮밥/미역국 김구이 김치햄볶음 파리고추찜 물김치/열무김치/오렌지	흰밥/현미밥/콩나물국 연근샐러드 구프랑야채볶음 열무무침 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 29	흰밥/현미밥/미역국 애호박볶음 연근조림 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자수제비 메란곤약고추장조림 양장피겨자채 시래기볶음 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑뎡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 30	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵탕 생선가스 감자고추조림 비름나물 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/감자국 비름나물 청포묵무침 무우생채 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240