

2019년 5월 식단표

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전				수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	* 배추김치 기본제공 * (국내산) ♣ 사상구보건소 식단 참조 ♣		근로자의 날	잡곡밥 감자국 떡갈비구이 우영채땅콩조림 파리고추찜	잡곡밥 무채국 고등어김치조림 도라지무침 마늘지	백미 미소된장국 돈육자장소스 오이초무침 낙지젓
오후				과일	찐감자	과일
	6	7	8	9	10	11
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 해물탕국 돈육찜 두부구이 단배추겉절이	잡곡밥 오징어무국 버섯탕수/소스 콩나물무침 맛살미역초무침	찰밥 소고기미역국 잡채 도라지무침 동그랑땡	잡곡밥 김치콩나물국 참치야채전 연근조림 김무침	잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알어묵조림 고사리나물 냉이무침	백미 달래된장찌개 춘천닭갈비 상추/쌈장 감자채볶음
오후	녹두죽	과일	케익/식혜	과일	삶은달걀	과일
	13	14	15	16	17	18
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 북어국 가지볶음 소시지계란전 청포묵무침	잡곡밥 우렁된장찌개 두부양념조림 호박볶음 청경채무침	잡곡밥 추어탕 시금치무침 무말랭이지 우영조림	잡곡밥 맑은순두부국 어묵볶음 돈육장조림 양념고추	잡곡밥 건새우무국 숙주나물무침 가자미구이 연근조림	백미 시락국 돼지불고기 쌈무 부추겉절이
오후	호박죽	과일	양송이스프	과일	샌드위치/두유	과일
	20	21	22	23	24	25
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 쇠고기무국 양배추쌈/양념장 버섯들깨볶음 명엽채무침	잡곡밥 들깨미역국 해물부추전 표고호박볶음 오이무침	산채비빔밥 근대된장국 김무침 무생채 계란후라이	잡곡밥 얼큰어묵국 공치구이 시금치나물 노각무침	잡곡밥 청국장찌개 버섯불고기 실근약샐러드 배추겉절이	백미 콩나물무국 생선가스 단무지무침 감자샐러드
오후	젓죽	과일	떡/매실차	과일	양갱/두유	과일
	27	28	29	30	31	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	잡곡밥 재첩국 옥수수야채전 참나물무침 깻잎지	잡곡밥 들깨버섯국 메추리알조림 미역줄기볶음 도라지일미무침	백미 달걀살파국 카레 고구마줄기볶음 단무지	잡곡밥 동태매운탕 두부툰나물무침 마늘종새우볶음 호박전	잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 상추/쌈장 콩나물잔파무침	
오후	흑임자죽	과일	카스테라/두유	과일	단호박찜	

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다