

2019년 6월 식단표

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | | 1 |
| 오전 | <p>* 배추김치 기본제공 * (국내산) * 사상구 보건소 식단 참조*</p>  | | | | | 수제요구르트 |
| 중식 | | | | | | 백미 계란실파국 카레 단무지무침 시금치나물 |
| 오후 | | | | | | 과일 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 오전 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 |
| 중식 | 잡곡밥 재첩국 떡갈비구이 감자채볶음 양념고추치 | 잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 시래기된장나물 마늘쫀어묵볶음 | 찰밥 소고기미역국 애호박전 잡채 숙주나물무침 | 잡곡밥 해물된장찌개 두부구이/양념장 가지나물 오이무침 | 잡곡밥 무채국 돈사태장조림 아삭고추무침 팽이맛살냉채 | 백미 단배추국 훈제오리고기 부추겉절이 쌈무, 상추/쌈장 |
| 오후 | 흑임자죽 | 과일 | 케익/식혜 | 과일 | 양송이스프 | 과일 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 오전 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 |
| 중식 | 잡곡밥 순두부국 소고기가지볶음 미나리무침 된장콩잎지 | 잡곡밥 버섯매운탕 부추잡채 두부양파조림 콩나물무침 | 잡곡밥 소고기무국 야채계란말이 고사리들깨찜 단배추겉절이 | 잡곡밥 들깨미역국 삼치조림 메밀묵/양념장 비름나물 | 잡곡밥 두부된장찌개 궁중떡볶음 콩나물무침 건새우마늘쫀볶음 | 백미 김치콩나물국 명태살튀김 감자채볶음 깻잎지 |
| 오후 | 잔죽 | 과일 | 삶은달걀 | 과일 | 샌드위치/모과차 | 과일 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 오전 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 |
| 중식 | 잡곡밥 조개미역국 마파두부 도라지생채 호박전 | 잡곡밥 닭개장 어묵조림 구이김 양배추새콤생채 | 산채비빔밥 맑은두부된장국 계란후라이 열무김치 과일 | 잡곡밥 꽃게탕 양미리조림 오이무침 미역줄기볶음 | 잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 시금치나물 노각들깨볶음 | 자장밥 콩나물국 감자전 양념고추치 깍두기 |
| 오후 | 호박죽 | 과일 | 찐감자 | 과일 | 약과/두유 | 과일 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 오전 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 | 수제요구르트 |
| 중식 | 잡곡밥 미더덕된장국 닭살야채볶음 연두부/양념장 숙주나물 | 잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 상추/쌈장 양대콩조림 | 백미 잔치국수 알감자조림 부추겉절이 계란말이 | 잡곡밥 감자국 탕수육/소스 우영곤약조림 시금치나물 | 잡곡밥 순두부찌개 해물파전 명엽채조림 청포묵무침 | 김치볶음밥 오이냉국 계란찜 연근조림 김자반 |
| 오후 | 녹두죽 | 과일 | 카스테라/두유 | 과일 | 떡/매실차 | 과일 |

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다