

# 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	삼은달걀	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