

[서진푸드] 2024년 6월 식단표

■적용기간 : 2024년 6월 01일(수) ~ 6월 31일(금)

■영양사: 강소림 (면허번호: 제 151720) **강소림**

*아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일							이(토)
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심							잡곡밥(별미식) 유부장국 돈채비빔국수+양념장 완자데리야끼 가지찜 배추김치
점심 칼로리(Kcal)							791.kcal
저녁							잡곡밥 얼큰찌개 인양돌고기 맛살양상추샐러드 오복지지찜 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)							686.kcal
오전간식							
오후간식							카스타드 비피더스
기능별식이							옥수수죽 개맛살죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 짬뽕국 짜장불고기 아채춘권 삼색피망단무지무침 배추김치	잡곡밥 감자국 오징어해물찜 불어묵강정소스무침 돌자반 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 갈비양념돈사태조림 한식잡채 토란대지찜 배추김치	잡곡밥 배추순두부탕 춘천닭갈비 멕시코샐러드 계절나물 배추김치	★한식데이★/잡곡밥 장터국밥 모듬장조림 파리고추감자조림 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추잡채 탕평채 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 도토리묵온면+양념장 채육불고기 우편지우침 김구이 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal	796.kcal	788.kcal	799.kcal	795.kcal	792.kcal	798.kcal
저녁	잡곡밥 토란탕 아채떡갈비조림 파사이든채볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어국 묵은지제육찜 맛살청포덕우침 건나물지찜 배추김치	잡곡밥 미소장국 짬뽕소스두부덮밥 아채고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 채개장 봉추찜닭 백김치도토리묵우침 가지찜 배추김치	잡곡밥 계란탕 영양카레소스 맛돌산탕수육 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 갯순닭살조림 맛살도토리묵우침 보리새우무지찜 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 함박스테이크볶음 가지팬네파스타 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	690.kcal	688.kcal	690.kcal	686.kcal	687.kcal	689.kcal	692.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 비피더스	찐계란 두유	계절과일 요플레	단호박 두유	쿠키다스 배주스	카스타드 음료
기능별식이	해물미역죽 백김치죽	참치당근죽 복어콩나물죽	흑임자죽 감자아채죽	시금치계란죽 복어미역죽	단호박죽 쇠고기계죽	콩나물아채죽 참깨죽	옥수수죽 개맛살죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2024년 6월 식단표

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부찌개 오뎅장조림 팽이버섯미역줄기볶음 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 김치국 간장당면볶고기 파리고추고구마조림 유부채속주나물 배추김치	잡곡밥 해물잡뽕국 오뎅한식잡채 떡갈비과일소스조림 미역초우침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 짜장닭볶음탕 스금양념두부찜 계절나물 배추김치	★한식데이★/잡곡밥 닭살배추국 간장당면볶고기 갯손감자고추장조림 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 시락국 로제닭살조림 푸실래아채샐러드+드레싱 건나물지짐 배추김치	잡곡밥(별미식) 어묵탕 말랑계란찜 강된장비빔장 열무나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	792.kcal	795.kcal	798.kcal	801.kcal	795.kcal	799.kcal	796.kcal
저녁	잡곡밥 계란탕 증회덮밥 너비아니피망조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부국 춘천닭갈비 스위트콘샐러드&드레싱 우거지된장지짐 배추김치	잡곡밥 어묵탕 토란대채육볶음 목이버섯청포묵볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 곤이해물콩나물찜 모듬전 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 다시마국 생선까스+타르타르소스 천사채우침 계절나물 배추김치	잡곡밥 오징어국 영양짜장소스 교자만두튀김 아삭고추오이생장우침 배추김치	잡곡밥 장터국밥 송향불고기 표고버섯청경채볶음 매콤짜사이우침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	685.kcal	690.kcal	688.kcal	687.kcal	686.kcal	692.kcal	685.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	핀고구마 배주스	계절과일 요플레	카스타드 비피더스	핀계란 음료	단호박 두유	치즈케익 비피더스
기능별식이	해물미역죽 백김치죽	참치당근죽 복어콩나물죽	흑임자죽 감자야채죽	시금치계란죽 복어미역죽	단호박죽 쇠고기깨죽	콩나물야채죽 참깨죽	옥수수죽 계맛살죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부백탕 묵은지재육찜 우영깨소스우침 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 호박얼큰찌개 한방돈육찜 한식잡채 오이미역초우침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 송향닭볶음탕 어묵파리고추볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 해물탕 참스테이크 토마토소파게티 오색피클 배추김치	★한식데이★/잡곡밥 감자계란국 생선묵은지지짐 탕평채 고사리지짐 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추잡채 두반장아파두부 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 계란탕 메밀국수우침+초고추장 고기완자조림 토란대지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	789.kcal	792.kcal	798.kcal	795.kcal	799.kcal	794.kcal	797.kcal
저녁	잡곡밥 미역국 굴소스원장덮밥 불어묵새송이조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 매콤완자소스조림 베이컨야채그라탕 계절나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 오징어해물찜 만두튀김+초간장 오복지지짐 배추김치	잡곡밥 장터국밥 베이컨두부찜 단호박감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치국 배베큐소스불고기 벤네파스타간장샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 떡갈비그린빈소스조림 부추장떡 오뎅장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장 순살안동찜닭 파리고추감자조림 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	684.kcal	689.kcal	691.kcal	686.kcal	689.kcal	687.kcal	692.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	핀계란 비피더스	계절과일 두유	후레쉬베리 음료	핀단호박 두유	계절과일 요플레	카스타드 비피더스
기능별식이	해물미역죽 쇠고기깨죽	참치당근죽 복어콩나물죽	흑임자죽 감자야채죽	시금치계란죽 복어미역죽	복어미역죽 인피영양죽	콩나물야채죽 참깨죽	옥수수죽 계맛살죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2024년 6월 식단표

일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 김치국 해물까스&소스 곤약아채무침 들깨우나물 배추김치	잡곡밥 단호박된장국 간장당면물고기 참나물도토리묵무침 당근숙주나물 배추김치	잡곡밥 바지락콩나물국 아삭고추담볶음탕 돈까스샐러드&소스 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 육개장 유리국 한식잡채 미역초고추장무침 배추김치	★한식데이★/잡곡밥 어묵탕 제육불고기 수제강된장 상추쌈 배추김치	잡곡밥 장터국밥 한방돈사태찜 천사채아채초고추장무침 가지찜 배추김치	잡곡밥(별미식) 우동국 말랑계란찜 비빔지짐나물*간장양념장 콩나물무침, 상추 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	791.kcal	795.kcal	846.kcal	789.kcal	795.kcal	793.kcal	799.kcal
저녁	잡곡밥 복어국 하이라이스 야채고로케 돈채오이무침 배추김치	잡곡밥 얼큰돈육찌개 생선시래기지짐 연두부&양념장 계절나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈사태조림 새송이버섯전 오색피클 배추김치	잡곡밥 다시마국 고등어캔김치찜 청경채두부조림 콩자반 배추김치	잡곡밥 부추조개탕 카레고추장담삼조림 홍고추베이컨감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 볶음아채짬뽕덮밥 만두튀김 치커리아채샐러드*드레싱 배추김치	잡곡밥 해장국 참박스테이크볶음 가지팬네볶음 오이무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	688.kcal	687.kcal	692.kcal	689.kcal	693.kcal	685.kcal	688.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	약과 두유	편안호박 비피더스	꿀호떡 음료	계절과일 요플레	편계란 두유	계절과일 요플레
기능별식이	해물미역죽 버섯아채죽	참치당근죽 복어콩나물죽	흑임자죽 감자아채죽	시금치계란죽 브로콜리채소죽	단호박죽 버섯영양죽	콩나물아채죽 참깨죽	옥수수죽 계맛살죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	30(일)						
아침							
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 된장국 콩나물돈육볶음 베이컨감자조림 건나물지짐 배추김치						
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal						
저녁	잡곡밥 조갯살부추국 하이라이스 김말이튀김 아삭고추쌈장무침 배추김치						
저녁 칼로리(Kcal)	687.kcal						
오전간식							
오후간식	비스킷 두유						
기능별식이	해물미역죽 버섯아채죽						
당뇨							
경관							
저염							
원산지	쌀(국내산), 옥(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 캐나다산, 미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 오징어(국내산) 닭정육(브라질산), 김치: 배추, 고추가루(중국산), 콩, 두부(미국산), 삼겹살(수입산, 네델란드등), 꽃게(중국산), 돈까스, 미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)						