

5월 식단표

결 재	담 당	대 리	과 장	부 장
				전 결

4/29(월)	4/30(화)	5/1(수)	5/2(목)	767Kcal	5/3(금)	655Kcal	5/4(토)	687Kcal			
		휴일(근로자의날)	카레라이스 계란파국 배추김치 미니파운드	560 38 19 150	잡곡밥 어묵국 코다리조림 콩나물무침 청경채해산물볶음 배추김치	300 81 156 37 62 19	황태국밥 배추김치 마시는요구르트	568 19 100			
5/6(월)	5/7(화)	5/8(수)	5/9(목)	822Kcal	5/10(금)	624Kcal	5/11(토)	717Kcal			
공휴일(대체휴일)	쌀밥 청국장 돈육버섯볶음 어묵조림 무생채 배추김치	300 79 131 80 52 19	흑미밥 소고기미역국 갈치구이 숙주나물 단호박튀김 배추김치	300 108 118 39 108 19	참치야채비빔밥 유부장국 배추김치 단팥빵	578 75 19 150	기장밥 탕국 두부조림 잡채 취나물무침 배추김치	300 63 108 98 36 19	순대국밥 배추김치 마시는요구르트	598 19 100	
5/13(월)	5/14(화)	5/15(수)	5/16(목)	781Kcal	5/17(금)	670Kcal	5/18(토)	748Kcal			
쌀밥 팽이두부된장국 돈까스 감자채볶음 과일샐러드 배추김치	300 62 220 68 52 19	쌀밥 추어국 제육볶음 시금치나물 계란찜 배추김치	300 94 124 53 35 19	흑미밥 맑은감자다시마국 산적구이 부추무침 푸실리샐러드 배추김치	300 81 110 49 43 19	뚝배기불고기 배추김치 소보루	612 19 150	보리밥 청포묵국 찜닭 매콤어묵볶음 미역줄기무침 배추김치	300 72 138 89 52 19	어묵우동 배추김치 주먹밥	579 19 150
5/20(월)	5/21(화)	5/22(수)	5/23(목)	747Kcal	5/24(금)	636Kcal	5/25(토)	729Kcal			
쌀밥 소고기무국 동그랑땡구이 양념깻잎지 야채샐러드 배추김치	300 99 103 48 51 19	김밥 어묵탕 떡볶이 순대 소면무침 배추김치	350 81 108 65 61 19	흑미밥 동태국 돈채야채볶음 계란말이 비름나물 배추김치	300 102 142 78 41 19	김치순두부국밥 배추김치 상투과자	578 19 150	현미밥 애호박두부된장국 파채돼지불고기 삼야채 도토리묵무침 배추김치	300 81 132 32 72 19	육개장 배추김치 마시는요구르트	610 19 100
5/27(월)	5/28(화)	5/29(수)	5/30(목)	761Kcal	5/31(금)	611Kcal	6/1(토)				
쌀밥 콩나물국 생선까스 치커리샐러드 콩자반 배추김치	300 43 210 46 68 19	쌀밥 북엇국 매추리알장조림 비빔당면 오이무침 배추김치	300 68 98 93 53 19	흑미밥 홍합미역국 고등어구이 마카로니콘샐러드 파리어묵조림 배추김치	300 86 103 72 46 19	짜장면 단무지 배추김치 초코머핀	573 19 19 150	잡곡밥 건새우시래기국 돈육야채볶음 마늘쫀무침 숙주나물 배추김치	300 56 159 47 30 19		