

 주간식단표 2012년4월30일 ~ 5월6일		결재	담당	사무국장	원장
			신미영		
날짜 요일	아침	점심	저녁	간식	
30 / 월	잡곡밥 된장국 비엔나야채볶음 계란장조림 배추김치	잡곡밥 김치찌개 돈육불고기 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 도토리묵무침 애호박볶음 배추김치	요플레	
1 / 화	잡곡밥 콩나물국 야채계란말이 멸치조림 배추김치	자장면 단무지 찐만두/초간장 김치	잡곡밥 청국장 두부새우튀김 쫄면야채무침 배추김치/무채나물	요구르트	
2 / 수	잡곡밥 된장미역국 연근땅콩조림 시금치나물 김구이/김치	잡곡밥 된장찌개 오리훈제야채무침 아몬드멸치볶음 배추김치	잡곡밥 북어계란국 깻잎지 오징어볶음 배추김치	과자	
3 / 목	잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡전 어묵피망볶음 배추김치	잡곡밥 감자탕 두부구이 어묵마늘쫄볶음 상추겉절이	잡곡밥 쇠고기미역국 새우살계란볶음 오징어김치전 배추김치	오렌지	
4 / 금	잡곡밥 무채국 햄버섯볶음 두부양념조림 배추김치	잡곡밥 송어회 매운탕 계란찜/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 버섯불고기 오이부추무침 배추김치	초코파이	
5 / 토	잡곡밥 김치찌개 매추리알장조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 고구마닭갈비 애호박볶음 김치	잡곡밥 감자들깨국 떡볶이 마늘쫄볶음 배추김치	바나나	
6 / 일	빵. 우유.	잡곡밥 된장찌개 모듬쌈./오리불고기 김치	잡곡밥 모듬어묵국 깻잎순나물 알감자조림 배추김치	오렌지	

식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

밀알한마음센터