



주간식단표

2011년5월21일 ~ 5월27일

결
재

담
당

사무국장

원
장

신
미
영

날짜 요일	아 침	점 심	저 녁	간 식
21 / 월	잡곡밥 맑은 콩나물국 오징어야채볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 도라지오이생채 깻잎지 배추김치/계란장조림	잡곡밥 조갯살미역국 닭감자조림 마늘잎무침 배추김치	요플레
22 / 화	잡곡밥 순두부찌개 어묵볶음 두부조림 배추김치	잡곡밥 두부전골 모듬쌈/쌈장 돈육불고기 배추김치/연근조림	잡곡밥 아욱국 깻잎순나물무침 함박스테이크 배추김치	황기젤리
23 / 수	잡곡밥 건새우 아욱국 너비아니구이 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 고등어김치조림 계란말이 배추김치	잡곡밥 청국장 우영채조림 비빔만두 배추김치	바나나
24 / 목	잡곡밥 계란국 돈육사태조림 감자피망볶음 김치	잡곡밥 복어국 얼큰 콩나물 찜 훈제오리야채무침 배추김치	잡곡밥 육개장 멸치파리고추볶음 마늘쫄 조림 배추김치	딸기
25 / 금	잡곡밥 맑은콩나물국 동그랑땡 푹고추멸치조림 배추김치	잡곡밥 해물잡뽕수제비(라면) 가지나물/모듬쌈 배추김치 연근조림	잡곡밥 어묵국 김치전-새우살 파리고추비엔나볶음 배추김치	방울토마토
26 / 토	잡곡밥 배추된장국 오징어볶음 버섯장조림 배추김치	잡곡밥 갈비탕 배추김치 가자미조림 브로컬리/초장	잡곡밥 햄김치찌개 멸치견과류볶음 애호박볶음 배추김치	오렌지
27 / 일	빵. 우유.	잡곡밥 햄김치찌개 떡갈비/상추쌈 김구이 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 쫄면야채무침 부추겉절이 배추김치	요구르트

식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

밀알한마음센터