

주간식단표 2011년6월04일 ~ 6월10일		결재	담당	사무국장	원장
			신미영		
날짜 요일	아침	점심	저녁	간식	
04 / 월	잡곡밥 북어국 어묵볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 두부두루치기 모듬쌈/쌈장/스테이크 배추김치/마늘장아찌	잡곡밥 아욱된장국 돈까스/소스/오이지 시금치무침 배추김치	수박	
05 / 화	잡곡밥 콩나물국 비엔나어묵볶음 새송이 야채볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 해물떡볶이 계란말이 깍두기	잡곡밥 아욱수제비 콩나물무침 임연수조림 배추김치	오렌지	
06 / 수	잡곡밥 무채국 갈릭구이 풋마늘무침-콩가루 배추김치	잡곡밥 된장찌개 잡채 알감자조림 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오징어야채볶음 숙주나물무침 배추김치	참외	
07 / 목	잡곡밥 조갯살미역국 두부조림 김구이 배추김치	김치볶음밥 콩나물국 양상추샐러드 김구이 오이지	잡곡밥 어묵국 건파래무침 멸치고추조림 배추김치	방울토마토	
08 / 금	잡곡밥 북어채국 감자볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 가지미 무 조림 도토리묵양념/모듬쌈 배추김치	잡곡밥 만둣국 호박새송이버섯볶음 가지나물 배추김치	과자	
09 / 토	잡곡밥 계란국 꿀뚜기조림 마늘쫀 볶음 배추김치	잡곡밥 비빔국수 배추김치 수박	잡곡밥 모듬버섯찌개 두부양념구이 떡볶이 배추김치	초코렛	
10 / 일	빵. 우유.	잡곡밥 모듬버섯찌개 건파래무침 멸치고추조림 배추김치	수수밥 육개장 메추리알조림-알버섯 시금치무침 배추김치	요플레	

식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

밀알한마음센터