



주간식단표

2012년 6월 11일 ~ 6월 17일

결
재

담
당

사무국장

원
장

신 미 영

날짜 요일	아 침	점 심	저 녁	간 식
11 / 월	잡곡밥 북어맑은국 어묵볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 새송이돼지불고기 배추김치볶음 모듬쌈/쌈장/마늘쫀지	잡곡밥 쇠고기무국 호박전 콩나물무침 배추김치	참외
12 / 화	잡곡밥 계란국 오이지무침 쇠고기푼고추조림 배추김치	잡곡밥 유부어묵국 가지무침 고등어무조림 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭갈비볶음 오이맛살냉채 배추김치	수박
13 / 수	잡곡밥 들깨미역국 감자양송이조림 김구이 배추김치	자장면 단무지 비빔만두	잡곡밥 아욱국 새우젓호박볶음 돈육메추리알조림 배추김치	요구르트
14 / 목	잡곡밥 콩나물국 멸치조림 계란말이 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 떡볶이맛볶음우동 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 두부양념구이 스파게티 배추김치	딸기
15 / 금	잡곡밥 어묵김치찌개 비엔나야채볶음 마늘쫀조림 배추김치	잡곡밥 황태무국 생선까스/타르타르소 브로콜리/초장 배추김치/건파래무침	잡곡밥 육개장 연근검정콩조림 콩나물잡채 배추김치	과자
16 / 토	잡곡밥 어묵국 계란장조림 햇감자채볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 닭찜 도토리묵김치무침 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 가지찜 떡볶이 배추김치	초코렛
17 / 일	빵. 우유.	흑미밥 쇠고기무국 상추쌈/쌈장 가지찜/떡갈비 배추김치	찹쌀밥 아욱국 제육볶음 마늘쫀조림 배추김치	바나나

식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

밀알한마음센터