

주간식단표 2012년7월2일 ~ 7월8일		결재	담당	사무국장	원장
			신미영		
날짜 요일	아침	점심	저녁	간식	
2 / 월	잡곡밥 콩나물국 미역줄기볶음 피망감자채볶음 김치	잡곡밥 맑은장국 야채계란말이 고등어조림 배추김치/오이무침	잡곡밥 순두부찌개 꿀뚜기조림 열무나물 김치	우유	
3 / 화	잡곡밥 쇠고기무국 무장아찌 멸치땅콩조림 김치	잡곡밥 수제비국 닭아채볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 복어국 오이맛살냉채 가지볶음 김치	요구르트	
4 / 수	잡곡밥 미역국 두부조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 편육/야채쌈 감자샐러드/마늘쫀 배추김치	잡곡밥 떡국 비엔나피망볶음 짜리고추찜 김치	우유	
5 / 목	잡곡밥 배추된장국 야채계란찜 버섯야채볶음 김치	잡곡밥 오이미역냉국 호박전 김치 훈제오리볶음	잡곡밥 바지락국 알감자조림 두부양념구이 김치	요플레	
6 / 금	잡곡밥 계란국 새우아몬드볶음 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥 육개장 멸치견과류조림 배추김치 도토리묵야채무침	잡곡밥 김치찌개 해물완자전 콩나물무침 김치	우유	
7 / 토	잡곡밥 모듬어묵국 김구이 숙주나물 김치	잡곡밥 된장찌개 오징어볶음 풋고추/쌈장/모듬쌈 김치	잡곡밥 조갯살미역국 햄어묵볶음 쫄면야채무침 김치	요구르트	
8 / 일	빵. 우유.	잡곡밥 조갯살미역국 무말랭이무침 아몬드멸치조림 김치	잡곡밥 두부된장찌개 안동찜닭 짜리고추찜 배추김치	수박	

식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

밀알한마음센터