

# 6월 식단표

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 담당  | 사무국장 | 원장  |
| 윤강문 | 이영호  | 문정신 |

| 월  | 화   | 수  | 목   | 금  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  | 1   | 2  |
|  |   |  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육불고기<br>양배추쌈<br>오이무침<br>김치    | 잡곡밥<br>동태미역국<br>두루치기<br>가지무침<br>떡볶이<br>김치    |
|  |   |  | 두유  | 씨리얼  |
| 5  | 6   | 7  | 8   | 9  |
| 잡곡밥<br>애호박된장찌개<br>돈육갈비구이<br>숙주나물<br>장아찌<br>김치        | 현충일   | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>메추리알장조림<br>취나물무침<br>부추겉절이<br>김치 | 카레라이스<br>계란국<br>양파장아찌<br>김치                   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>유채나물<br>오징어무침<br>생선까스<br>김치 |
| 요플레  |   | 두유   | 수박  | 우유   |
| 12   | 13  | 14   | 15  | 16   |
| 잡곡밥<br>수육<br>양배추쌈<br>겉절이<br>김치                       | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>마파두부<br>호박나물<br>오이초무침<br>김치 | 잡곡밥<br>들깨수제비<br>도토리묵무침<br>호박나물<br>김치전<br>김치      | 잡곡밥<br>된장찌개<br>돈육불고기<br>감자채볶음<br>상추, 깻잎<br>김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어조림<br>감자조림<br>우거지볶음<br>김치  |
| 요구르트   | 방울토마토                                       | 요플레  | 참외  | 씨리얼  |
| 19   | 20  | 21   | 22  | 23   |
| 잡곡밥<br>시금치바지락국<br>돈육간장불고기<br>상추, 깻잎<br>무생채<br>김치     | 잡곡밥<br>김치찌개<br>떡볶이<br>깻잎장아찌<br>오징어초무침<br>김치 | 잡곡밥<br>해물짬뽕<br>탕수육<br>야채샐러드<br>김치                | 잡곡밥<br>어묵국<br>두부김치<br>유채나물무침<br>미역초무침<br>김치   | 짜장면<br>단무지<br>양파장아찌<br>김치                    |
| 방울토마토  | 고구마   | 찐빵   | 와플  | 두유   |
| 26   | 27  | 28   | 29  | 30   |
| 잡곡밥<br>복엇국<br>돈육야채볶음<br>상추, 깻잎<br>콩나물무침<br>무생채<br>김치 | 카레라이스<br>계란후라이<br>피클<br>김치                  | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>콩나물불고기<br>오이초무침<br>김<br>김치      | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>돈육구이<br>잡채<br>오이무침<br>김치     | 비빔밥<br>무국<br>계란후라이<br>장아찌<br>김치              |
| 허브차  | 두유  | 케이크  | 케이크   | 수박   |

※식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

제주가톨릭장애인주간보호센터