6월 식단표

여주시보건소 건강증진상담실

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
잡곡밥 올갱이 해장국 메추리알장조림 진미채무침 흑임자연근샐러드 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠불고기 미역줄기볶음 도라지생채 깍두기	잡곡밥 나가사끼짬뽕 탕수육 짜사이무침 배추김치 바나나	현충일 	잡곡밥 갈비탕 채소달걀말이 머위나물 오이지무침 깍두기
10	11	12	13	14
잡곡밥 호박잎된장국 고등어무조림 새송이버섯볶음 맛살파프리카겨자채 배추김치	잡곡밥 두부김치국 닭봉데리구이 매콤감자볶음 콩나물 무침 배추김치	잡곡밥 매콤된장찌개 목살구이 모듬쌈/저염쌈장/편마늘 채소겉절이 참외	잡곡밥 부대찌개 가자미구이 도토리묵깻잎무침 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 동태전 실곤약채소오리엔탈샐러드 상추겉절이 깍두기
17	18	19	20	21
잡곡밥 미역냉국 닭볶음탕 새우브로콜리볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이 된장국 오징어불고기 미역줄기 양파볶음 새콤달콤 오이탕탕이 열무김치	곤드레나물밥/양념장 유부국 떡갈비조림 김구이 배추김치 방울토마토	잡곡밥 우무냉국 오리훈제구이 부추무침/깻잎쌈무 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 두부구이/양념장 우엉채조림 청경재나물 배추김치
24	25	26	27	28
잡곡밥 호박된장국 쇠고기숙주불고기 고구마순나물 마늘쫑무침 배추김치	잡곡밥 얼큰무채국 코다리조림 애호박볶음 땅콩조림 배추김치	돈가스덮밥 미니우동 옥수수샐러드 오복지무침 배추김치 파인애플	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 김치전 건파래자반 깍두기	잡곡밥 매콤콩나물국 수육/마늘소스 막국수 모듬쌈/저염쌈장 무말랭이무침

*밥,김치는 업장에서 자유롭게 사용하세요