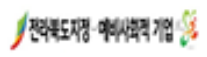




COOK365

월간 기쁨 식단표(05월)



	4/29(일)	4/30(화)	5/1(수)	5/2(목)	5/3(금)	5/4(토)
정성이 가득한 점심	호박두부된장국 달볶음밥 콩나물무침 연근조림 배추김치	돼지고기김치찌개 바연나야채볶음 도토리묵*양념장 얼갈이나물 배추김치	근대된장국 돈육고추장볶음 마늘콩무침 상추*쌈장 배추김치	동태탕 오리훈제숙주림 야채튀김 오이부추무침 배추김치	시금치된장국 돼지갈비찜 돌자반 콩나물무침 배추김치	콩나물국 카레달걀자조림 도토리묵*양념장 얼무된장무침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	유부국 갈치 미역줄기볶음 부추겉절이 배추김치	어묵탕 제육볶음 초미김 시금치나물 배추김치	미역국 가자미조림 두부계란부침 참나물무침 배추김치	돈육고추장찌개 함박스테이크조림 무간장조림 얼갈이무침 배추김치	바섯돌매국 고등어구이 연두부*양념장 배추나물 배추김치	아욱된장국 한식삼채 숙갓두부부침 양배추볶음 배추김치
오전/오후	호박죽/율무차	콩죽/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	검은매죽/율무차	바나나/요구르트
	5/6(일)	5/7(화)	5/8(수)	5/9(목)	5/10(금)	5/11(토)
정성이 가득한 점심	돈육김치찌개 가자미구이 가지나물볶음 콩나물무침 배추김치	배추된장국 제육볶음 연두부*양념장 상추부추겉절이 배추김치	참치김치찌개 함박스테이크조림 도토리묵*양념장 브로콜리두부부침 배추김치	감자국 갈치무조림 느타리바섯볶음 숙갓나물 배추김치	황태무채국 달볶음밥 간장뺏알치 콩나물김무침 배추김치	어묵국 돈분야채볶음 목이버섯돌매탕 비름나물 배추김치
건강을 생각하는 저녁	돌매무채국 달갈비 돌자반 배추된장나물 배추김치	콩나물국 조기구이 어묵볶음 양념뺏알치 배추김치	콩나물국 오징어야채볶음 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	청국장찌개 배추리얼장조림 미역줄기볶음 숙주무침 배추김치	민물새우국 오징어까스*소스 실곤약무침 근대무침 배추김치	호박두부된장국 가자미조림 감자채볶음 다시마&초장 배추김치
오전/오후	호박죽/율무차	콩죽/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	검은매죽/율무차	바나나/요구르트
	5/13(일)	5/14(화)	5/15(수)	5/16(목)	5/17(금)	5/18(토)
정성이 가득한 점심	얼갈이된장국 함박스테이크조림 느타리바섯볶음 참나물무침 배추김치	콩나물국 돈육고추장볶음 상추*쌈장 시금치무침 배추김치	닭은미역국 가자미무조림 청포묵김가루부침 마늘콩무침 배추김치	복어국 달갈비 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	우거지된장국 초기구이 숙주나물 고사리돌매탕 배추김치	바섯돌매탕 돈육콩나물볶음 단호박샐러드 오복치 배추김치
건강을 생각하는 저녁	바자락부추국 닭가슴살장조림 마카로니샐러드 숙주나물 배추김치	순두부국 고등어무조림 얼무된장지짐 연근조림 배추김치	대구탕 돈뺏두부부침 곤약무조림 브로콜리맛살볶음 배추김치	계란국 카레라이스 미트볼조림 새송이버섯볶음 배추김치	감자고추장찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵*양념장 김구이 배추김치	유부국 오징어무장조림 감자채볶음 오이무침 배추김치
오전/오후	호박죽/율무차	콩죽/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	검은매죽/율무차	바나나/요구르트
	5/20(일)	5/21(화)	5/22(수)	5/23(목)	5/24(금)	5/25(토)
정성이 가득한 점심	청국장찌개 가자미구이 게맛살브로콜리볶음 오이지무침 배추김치	아욱된장국 달갈비 느타리바섯볶음 가지찜무침 배추김치	계란국 후르츠탕수육 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	근대된장국 안동찜닭 목이버섯볶음 숙주나물 배추김치	물만두 고등어조림 브로콜리숙회 무들매나물 배추겉절이	미역국 돈육야채볶음 두부계란부침 양배추찜*쌈장 배추김치
건강을 생각하는 저녁	달걀밥 야채튀김 두부조림 얼무나물 배추김치	돌매바섯국 오징어야채볶음*소면 양배추샐러드 마늘콩무침 배추김치	유부국 닭가슴살볶음 숙갓두부부침 콩나물무침 배추김치	호박고추장찌개 새송이버섯리얼장조림 맛살야채볶음 오이양파무침 배추김치	감자국 돈등뼈시래기찜 어묵볶음 뺏알치무침 배추김치	콩나물국 생선까스&탈탈소스 호박새우젓볶음 뺏다시마*초장 배추김치
오전/오후	호박죽/율무차	콩죽/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	검은매죽/율무차	바나나/요구르트
	5/27(일)	5/28(화)	5/29(수)	5/30(목)	5/31(금)	
정성이 가득한 점심	콩나물국 달볶음밥 브로콜리*초장 가지찜무침 배추김치	호박새우젓국 돈분고기 양배추*쌈장 콩나물무침 배추김치	우거지된장국 가자미조림 새송이버로콜리볶음 얼갈이나물 배추김치	계란국 짜장볶음 군만두 단무지 배추김치	청국장찌개 조기구이 맛살야채볶음 형경채나물 배추김치	
건강을 생각하는 저녁	청국장찌개 달갈비 곤약무조림 오이무침 배추김치	얼갈이된장국 공치조림 우영채고추장무침 시금치나물 배추김치	두부새우찜국 오징어김치전 무청시래기지짐 얼무무침 배추김치	복어국 달볶음밥 가지굴소스볶음 근대된장무침 배추김치	얼갈이된장국 오리훈제야채볶음 도라지볶음 시금치나물 배추김치	
오전/오후	호박죽/율무차	콩죽/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	검은매죽/율무차	바나나/요구르트