



주간메뉴표

2026.06.01 ~ 2026.06.05

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	
조식	불향꾸꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 탕평채(1.5.6.13) 구운계란(1) 깍두기(9) 잠봉방울치즈샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 황태국(1.5.6) 감자조림(5.6.13) 얼갈이유자무침(1.2.5.6) 포기김치(9) 구운버섯샐러드(12.13) 체다치즈스프(2.5.6.13.16) 모닝빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13)	육개장(5.6.13.16) 잡곡밥 동그랑땡야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 도토리묵무침(5.6.13) 미나리무생채(13) 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 김치죽(9) 치즈케이크(1.2.5.6) 애플코르넷(1.2.5.6.13) 피크닉청포도(13) 우유/두유(2,5) 블루베리요거트(2) 후르츠링&콘스위트(5.6)	데리야끼돈육강정(1.5.6.10.13) 잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9) 비빔당면(1.5.6.13) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 고구마샐러드(1.5) 단호박스프(2.5.6.13.16) 부시맨브레드*버터(1.2.5.6) 화이트슈(1.2.5.6) 딸기우유(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 크랜베리아몬드&ček스초코(2.5.6)	갈비맛순살닭구이(5.6.13.15) 잡곡밥 사골우거지국(5.6.13.16) 매콤메추리알볶이(1.5.6.13) 호박새우젓볶음(5.9) 포기김치(9) 멕시코샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란죽(1) 깨찰빵(1.2.5.6) 마들렌(1.2.5.6.14) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6)	
	추가	적포도 누룽지/김	바나나 누룽지/김	수박 누룽지/김	오렌지 누룽지/김	청포도 누룽지/김
	생일데이	전국팔도맛기행_전주편			중식데이	
	중식	한우소불고기(5.6.16) Ca백미밥 미역국 한식잡채 청경채무침(5.6.13) 포기김치(9) 레인보우초코링도넛 누룽지	베이컨김치볶음밥(5.6.9.10.13) 유부장국(5.6) 감바스떡볶이(6.9.12.13) 바게트빵(2.5.6) 구슬치즈샐러드*오리엔탈(1.2.5.6.12) 단무지 오렌지주스(13) 누룽지	로제찜닭(2,5,6,10,12,13,15,16) 김가루밥(1,5,6,9,13,16,18) 어묵국(1,5,6) 고구마고로케*케찹(1,5,6,12,13,16) 자몽그레놀라샐러드(1,2,5,6) 단무지 견과믹스(2,4,14,19) 누룽지	전주비빔밥*소고기고추장(5.6.16) 배추된장국(5.6) 간장불고기(5.6.10.13) 북어채마늘쫄무침(5.6.13) 포기김치(9) 초코파이(1.2.5.6) 누룽지	해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 중화볶음밥(1) 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 단무지 짜요짜요(2) 누룽지
	한그릇 DAY	연역력강화식단	0-1등급별미	SEASON MENU		
	석식	얼큰버섯샤브칼국수(5.6.13.16) 미나리마무리볶음밥(1) 왕만두*초간장(1.5.6.10.13.16.18) 오이양파무침(5.6.13) 배추겉절이(13) 요구르트(2) 망고리코타치즈샐러드 현미밥/누룽지	통마늘오리주물럭(5.6.13) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 피자오믈렛*케찹(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 목이버섯냉채(13) 도시락김 포기김치(9) 저당밸런스바 현미밥/누룽지	쭈.돈.새(5.6.9.10.13) 잡곡밥 소고기무국(5.6.16) 두부구이*양념장(5.6.13) 상추무침(13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 포기김치(9) 파인애플 현미밥/누룽지	냉모밀(3.5.6.7.18) 후리가케조미밥(1.5.6.9.13.16.18) 오코노미멘츠카츠(1.5.6.10.13) 코울슬로(1.5.13) 오복지무침(13) 아이스경단(1.2.5.6) 양배추샐러드*참깨D(5.6.12) 현미밥/누룽지	매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡곡밥 바지락무국(18) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 맛살겨자냉채(13) 포기김치(9) 쌀과자(5.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
	IN THE BOX	치킨타코샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 닭가슴살소시지오믈렛샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16)	불고기또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.18)	대파크림치즈베이글콤보(1.2.5.6.12) 피치리코타샐러드(2.5.6.11)	오렌지망고치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 에그포테이토샐러드(1.2.5.10.12.13)	

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두

-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들에게서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들에게서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.06.08 ~ 2026.06.12

아워홈 김포외교점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)
조식	해물동태찌(5.6.13) 잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10) 스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 깍두기(9) 단호박샐러드(9) 버섯죽 플레인카스테라(1.2.5.6.13) 한입핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 샤인주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 체크초코&아몬드후레이크 파인애플 누룽지/김	아메리칸식 피자토스트(2.5.6.10.12.13.15.16) 크림스프(2.5.6.16) 스크램블에그(1.2.5) 허니버터옥수수구이*베이컨칩(2.5.6.10.13) 소고기나초샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 고구마무스디저트케이크(1.2.5.6) 초코우유(2) 우유/두유(2,5) 딸기요거트(2) 스페셜K&오곡초코로핀(5.6) 적포도 누룽지	허브닭살볶음(5.6.15) 잡곡밥 조랭이떡국(1.5.6) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.16) 오이지무침(13) 포기김치(9) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 야채죽 미니치즈롤인(1.2.5.6) 꼬마파배기(1.2.5.6.13) 주시애플주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 방울토마토(12) 누룽지/김	두반장오징어볶음(2.5.6.12.13.17.18) 잡곡밥 돈채새우젓국(5.6.9.10.13) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 청포묵김무침(1.5.6.13) 포기김치(9) 크루통시저샐러드(1.2.5.6.10) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 미니블루베리머핀(1.2.5.6.13) 딸기우유(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 크랜베리아몬드&체크초코(2.5.6) 멜론 누룽지/김	매콤돈사태찌(5.6.10.13) 잡곡밥 무채국(5.6) 실곤약채소무침(5.6) 돌나물초무침(5.6) 포기김치(9) 자몽그레놀라샐러드(1.2.5.6) 소고기야채죽(16) 크로와상*딸기잼(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 피치주스(11.13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 아이스망고 누룽지/김
	분식 DAY			인기 메뉴	브레인식단
	참치마요덮밥(1.5.6.13) 가쓰오장국(1.2.5.6.9.13) 치즈크리스피핫도그*케찹(1.2.5.6.10.12.16) 허니버터감자칩(2.5.6.13) 열대과일그린샐러드(1.2.5.6) 단무지 요구르트(2) 누룽지	꾸꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) Ca백미밥 소고기무국(5.6.16) 건파래무침(5.6) 옥수수전*연유(1.2.5.6.13) 포기김치(9) 수박 누룽지	냉김치말이국수(1.5.6.9) 후리가케밥(1.5.6.9.13.16.18) 바삭불고기(5.6.10.13) 교자만두(1.5.6.10.13.15.16.18) 열무김치(9) 토마토*설탕(12) 누룽지	사태족발(5.6.10.13) Ca백미밥 아욱된장국(5.6) 비빔막국수(3.5.6.13) 상추쌈*쌈장(5.6) 무말랭이(5.6.13) 사과 누룽지	낙지연포탕(5.6.13) Ca백미밥 간장찜닭(5.6.13.15) 연두부*양념장(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 포기김치(9) 파인애플주스(13) 누룽지
	메콤돼지불백(5.6.10.13) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 계란찜(1) 연근조림(5.6.13) 브로콜리*초장(5.6) 포기김치(9) 미니팝콘솔티드카라멜맛(2.5.13) 현미밥/누룽지	수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 잡곡밥 두부된장국(5.6) 쫄면(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 포기김치(9) 아이스홍시 파인그린샐러드(5.6) 현미밥/누룽지	올림순두부찌개(1.5.6.9.10) 귀리밥 해물파전(5.6.8.9.16.17.18) 미니새송이야채볶음(5.6.13.18) 부추양파무침(13) 포기김치(9),꿀떡 크랜베리샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	전국 팔도 맛기행_부산편 부산말면(1.5.6.13) 김가루밥(1.5.6.9.13.16.18) 김치만두*초간장(1.5.6.10.18) 오징어튀김(1.2.5.6.17) 단무지무침 쿨피스(2) 양배추샐러드*케요네즈(1.5.12) 현미밥/누룽지	육개장*당면사리(5.6.13.16) 잡곡밥 마늘쫄면지고기볶음(5.6.10.13) 햄전*케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치커리유자무침(13) 깍두기(9) 사과잼쿠키1.2.5.6.13) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
	IN THE BOX 두부가라아게포케(1.2.5.6.13.15) 미니리떡갈비샐러드(5.6.10.12.15.16.18)	BLET클랩샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 멕시칸치킨샐러드(2.12.13.15)	스리라차참치마요포케(1.5.6.12.13) 꾸꾸미포케(12)	베이컨에그포케샐러드(1.5.10.12.13) 닭가슴살키토샐러드(1.2.5.6.12.13.15)	

-식단은 물론사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들에게서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들에게서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.06.15 ~ 2026.06.19

이워홈 김포외교점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)			
조식	바베큐쪽잡(5.6.10.12.13) 잡곡밥 건새우근대된장국(5.6.9) 볼어목야채볶음(1.5.6.13) 치커리사과무침(1.2.5.6) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 게살야채죽(5.6.8) 블루베리베이크*크림치즈(1.2.5.6.13) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폵(2.5.6) 체크초코&아몬드후레이크(5.6)	매콤돈채죽순볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 계란파국(1.5.6) 동태전(1.6) 해초무침 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 양송이스프(2.5.6.13.16) 잡곡식빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 딸기우유(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토폵(2.5.6) 스페셜K&오곡초코로핀(5.6)	간장찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 두부양파국(5.6) 한식잡채(5.6.13) 고들빼기무침 볶음김치(5.6.9.13) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 단호박죽(13) 플레인스콘*딸기잼,버터(2.5.6) 카카오츄이스티(1.2.5.6.13) 파인제로주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폵(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)	샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 고기산적야채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 연근조림(5.6.13) 포기김치(9) 피치리코타샐러드(2.4.5.6.11.12.14.19) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 먹물치아바타(1.2.5.6) 시나몬롤(1.2.5.6) 초코우유(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토폵(2.5.6) 크랜베리아몬드&체크초코(2.5.6)	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16) 견과류멸치볶음(13) 올방개묵무침(5.6.13) 포기김치(9) 베이컨칠리샐러드(2.5.6.10.12.13) 야채죽 포카차*발사믹,올리브오일(1.2.5.6) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 포도주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폵(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 파인애플 누룽지/김			
	추가	수박 누룽지/김	사과 누룽지/김	바나나 누룽지/김	청포도 누룽지/김	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_일본편		
	중식	곤드레밥*양념장(5.6) 순두부찌개(5.6.8.9.16.17.18) 데리야끼삼치구이(5.6.13) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 김구이 포기김치(9) 방울토마토(12) 누룽지	춘천닭갈비(5.6.12.13.15.16) 백미밥 설렁탕*소면사리(5.6.16) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 부추새콤무침(13) 포기김치(9) 키위 누룽지	제육불고기(5.6.10.13) 백미밥 애호박감자국(5.6) 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 돌나물*초장(5.6) 포기김치(9) 자두쥬시클 누룽지	닭보쌈구이*청양마요소스(1.5.6.13.15) Ca현미밥 계란국(1,5,6) 매운어묵볶음(1.5.6.13) 도라지오이무침(5.6.13) 포기김치(9) 매실슬러시(13) 누룽지	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_일본편	돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 미니오코노미야끼(1.5.6.8.9.13.16.17.18) 양배추샐러드*참깨소스(5.6.12) 단무지 청포도에이드 추가밥 누룽지	
		NEW MENU	글로벌 푸드투어_대만편	GLOBAL MENU	NEW MENU	NEW MENU		
		석식	스모키 포크 라이스(1.2.5.6.10.13.18) 미소장국(5.6) 버터플라이새우튀김*치즈소스(1.5.6.9.13) 알감자버터구이(2) 파인애플그린샐러드(5.6.12.13) 오이피클 요플레(2) 현미밥/누룽지	우삼겹마라떡볶이(1.5.6.13.16) 김가루밥(1.5.6.9.13.16.18) 새우완탕국(1.5.6.8.9.15) 지파이(1.2.5.6.15) 옥수수알튀김(5.6) 단무지 요구르트(2) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	혼제오리볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 묵사발(5.6.9.16) 옛날소세지전*케찹(2.5.6.10.12.15.16) 감자채볶음 무쌈 포기김치(9) 양꼬절편 현미밥/누룽지	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_일본편	진분향돼지구이감자밥*장아찌소스(5.6.10.13.18) 콩나물국(5.6) 해물파전(5.6.8.9.16.17.18) 온두부찜(5) 볶음김치(5.6.9.13) 액티비아딸기(2) 양상추샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	목살숯불구이(10) 잡곡밥 두부된장국(5.6) 고구마맛탕(5.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 포기김치(9) 초코파이(1.2.5.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
			IN THE BOX	피넛사과단호박샐러드(1.4.5.6) 폴드포크샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	에그마요치아바타(1.2.5.6.13) 코코넛쉬림프샐러드(1.2.5.6.9.12.13)	닭가슴살소시지샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 매콤크림새우브리토볼(2.9.12.13)	불고기곤약샐러드(5.6.10.13.18) 크랩아보카도샐러드(1.5.8.10)	
	-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두							
	-알레르기 정보							
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ 갖 * 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ 갖 * 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.							

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.06.22 ~ 2026.06.26

이워홈 김포외교점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)		
조식	김치제육볶음(5.6.9.10.13) 잡곡밥 다시마무국 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 유부팽이버섯(5) 포기김치(9) 천사채샐러드(1.5) 버섯죽 크로와상*딸기잼(1.2.5.6.13) 초코츄러스(1.2.5.6.13) 애플요거트주스(2.13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 체크초코&아몬드후레이크(5.6) 오렌지 누룽지/김	아메리칸코스 에그마요닝빵샌드위치(1.2.5.6.13) 브로콜리수프(2.5.6.13.16) 베이컨구이(10) 알감자버터구이(2) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 미니치즈케이크(1.2.5.6) 초코우유(2) 우유/두유(2,5) 블루베리요거트(2) 스페셜K&오곡초코로핀(5.6) 적포도 누룽지	오징어초무침(13.17) 잡곡밥 사골떡국(1.5.6.13.16) 계란말이(1) 고사리들깨볶음(5.6) 포기김치(9) 트리블베리샐러드(1.2.5.6) 참치야채죽(5.16.18) 바게트*크림치즈(2.5.6) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 오렌지망고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 후르츠링&콘스워드(5.6) 바나나 누룽지/김	나주곰탕(1.5.6.13.16) 잡곡밥 고등어무조림(5.6.7.13) 베이컨감자채볶음(10) 숙갓양파무침(5.6.13) 포기김치(9) 크랜베리마카로니샐러드(1.5.6.13) 크림수프(2.5.6.16) 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 글레이즈도넛(1.2.5.6.13) 딸기우유(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 크랜베리아몬드&체크초코(2.5.6) 수박 누룽지/김	파채떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잡곡밥 차돌된장찌개(5.6.16) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 오이양파무침(5.6.13) 포기김치(9) 파인그린샐러드(5.6) 영양달죽(15) 부시맨브레드*버터(1.2.5.6) 살구잼파이(1.2.5.6) 자두주스 우유/두유(2,5) 요거트&토폴(2.5.6) 콘스워드&오곡초코로핀(2.5.6) 사과 누룽지/김		
	중식	사천식오징어볶음(5.6.12.13.17.18) 귀리밥 맑은콩나물국(5.6) 계란찜(1) 진미채야채무침(5.6.13.17) 포기김치(9) 파인애플 누룽지	로제마라사귀(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 후리가케조미밥(1.5.6.9.13.16.18) 가쓰오장국 멘보샤(1.2.5.6.9) 오이탕탕이(5.6.13) 단무지 수박 누룽지	닭칼국수(6.15) 추가밥 갈비만두(1.5.6.10.13.16.18) 양파고추장아찌(5.6.13) 배추겉절이(13) 수제미숫가루(5.13) 누룽지	돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) Ca현미밥 백순두부국(1.5.6) 감자고로케*케첩(1.5.6.12) 우영조림(5.6.13) 깍두기 파인&패션후르츠코코푸딩 누룽지	콘크럼반닭구이(1.2.5.6.12.13.15) 추가밥 머쉬룸수프(2.5.6.13.16) 알리오올리오파스타(1.5.6.13.18) 토마토치즈샐러드(2.5.6.12) 피클 피크닉사과주스(13) 누룽지	
		석식	부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 잡곡밥 후라이드wing*강정소스(2.5.6.12.13.15) 부들어묵볶음(1.5.6) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 브로콜리초침(5.6) 깍두기(9) 알새우칩(1.2.5.6.9) 현미밥/누룽지	볼케이노숯불닭볶음(5.6.12.13.15.16) 잡곡밥 유부장국(5.6) 감자전(5.6) 건파래볶음 치커리사과무침(1.2.5.6) 포기김치(9) 식혜 현미밥/누룽지	우연(牛軟) 불고기(5.6.16) 쌀밥 미역국(5.6) 두부조림(5.6.13) 부추양파무침(13) 포기김치(9), 요구르트(2) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	중식데이 사천짜장밥(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 유린기(1.2.5.6.13.15) 계란후라이(1) 청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18) 포기김치(9) 카스타드(1.2.5.6) 만다린샐러드(5.6.12) 현미밥/누룽지	돈육숙주볶음(5.6.10) 잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9) 실곤약채소무침(5.6.13) 느타리버섯볶음 포기김치(9) 건빵튀김(2.5.6.13) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
			IN THE BOX	불고기메밀소바샐러드(1.3.5.6.10.12.13) 후르츠그레인샐러드(5.6.11.12)	훈제오리포케(5.6.12.13) 쿠스쿠스샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16)	크랜베리&치킨클럽샌드위치(1.2.5.6.15) 타코샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	콘소매달강정샐러드(1.4.5.6.12.13.15) 스파이시아보카도샐러드(1.2.5.6.12.13.15)

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.



주간메뉴표

2026.06.29 ~ 2026.07.03

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	6/29(월)	6/30(화)
조식	안동찜닭(5.6.13.15)	매운갈비찜(5.6.10.13)
	잡곡밥	잡곡밥
	북어국(1.5.6)	감자양파국(5.6)
	온두부찜(5)	햄전*케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
	참나물무침(5.6)	콩조림(4.5)
	포기김치(9)	포기김치(9)
	크루통시저샐러드(1.2.5.6.10)	보코치니샐러드(1.2.5.6.12)
	계란죽(1)	옥수수스프(2.5.6.13.16)
	우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13)	치아바타(1.2.5.6)
	단팔도넛(1.2.5.6)	고구마파이(1.2.5.6)
과수원청포도(13)	딸기우유(2)	
우유/두유(2,5)	우유/두유(2,5)	
요거트&토피(2.5.6)	요거트&토피(2.5.6)	
체크초코&아몬드후레이크(5.6)	스페셜K&오곡초코로핀(5.6)	
바나나	방울토마토(12)	
추가	누룽지/김	누룽지/김
중식	냉우동(1.5.6.7.13.18)	닭다리살오븐구이(2.6.12.13.15)
	김가루밥(1.5.6.9.13.16.18)	Ca백미밥
	치즈돈까스(1.2.5.6.10)	물만두국(1.5.6.10.16.18)
	양배추샐러드*참깨드레싱(5.6.12)	새송이버섯볶음
	단무지	사과오이무침(5.6.13)
과일화채(2.11.13)	포기김치(9)	
	수박	
	누룽지	누룽지
석식	새마을식당st 짜글이찌개(5.6.9.10)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16)
	잡곡밥	유부장국(5.6)
	임연수튀김(2.5.6.12.13.16.18)	후라이드닭꼬치(5.6.15)
	소세지허브구이(2.5.6.10.15.16)	푸실리첼리샐러드(1.2.5.6.12.13)
	청포묵김무침(1.5.6.13)	포기김치(9)
	단호박샐러드(1.5)	레드자몽컵주스(13)
	깍두기(9)	
밀크쌀과자(5.6)	견과류그린샐러드(1.5)	
현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	
IN THE BOX	허니그릴치킨포케(5.6.12.15)	코코넛쉬림프샐러드(1.2.5.6.9.12.13)
	곤약면누들샐러드(1.5.6.9.10.12.13.18)	치킨바질파스타샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16)

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

* ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.맛사맛살