

9월 1째주 식단표

08월31일- 09월06일 쌀:국내산, *김치:국내산

결재

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 31	흰밥/현미밥, 콩나물국 연두부/양념장 숙갓, 두부무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시래기된장 해쉬브라운/케찹 가지무침 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 계란찜 마늘종볶음 시금치무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 9/1	흰밥/현미밥, 무우두부 계란, 토마토볶음 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 채식동그랑땡계란구이 열무된장무침 오이고추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 양송이, 브로콜리볶음 치커리무침 김자반볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 2	흰밥/현미밥, 계란국 애호박볶음 김구이 숙갓무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 버섯들깨국 야채춘권 콩나물무침 오이, 부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 감자조림 무생채 황금송이, 피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 3	흰밥/현미밥, 북어국 양배추, 어묵볶음 고사리볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 미역냉국 국물떡볶이 도라지볶음 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장국 단호박, 견과류조림 팽이버섯, 피망볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥, 미역국 구프랑감자채볶음 숙갓두부무침 깻잎짬아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 얼갈이무침 마카로니사라다 우영, 땅콩조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부조림 애호박볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥, 맑은버섯 김구이 계란말이 무우들깨볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 배추된장국 녹두전 비름나물무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 베지버거전 올방개묵무침 오이고추무침 물김치/포기김치	쥬스 감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥, 스프 김구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 미역줄기볶음 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 콩나물무침 밀고기볶음 비름나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 2째주 식단표

09월07일- 09월 13일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 7	흰밥/현미밥, 근대된장 김구이 연두부/양념 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 두부두루치기 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 생선까스 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 8	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 짬뽕무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 야채튀김 청경채무침 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 숙갓무침 무생채 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 9	흰밥/현미밥, 아욱국 숙갓무침 김구이 가지소고기볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김무침/계란지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부된장 푸실리샐러드 숙주무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 10	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 열무볶음 명란계란찜 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 베지버거전 파래볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵조림 감자전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥, 미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 밀고기볶음 상추/쌈장 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 알감자조림 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥, 미역된장 콩살들이구이 시래기볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 순두부국 김치전 마카로니사라다 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 씨레기국 오이부추무침 양송이볶음 숙주무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 감자채볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 찐만두 치커리나물 황금송이콩비엔나볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 무생채 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 3째주 식단표

09월 14일- 09월 20일 쌀:국내산, *김치:국내산

결재

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 14	흰밥/현미밥, 근대된장 김구이 연두부/양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 마파두부 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 베지미트볶음 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 15	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 짬뽕무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 단호박메쉬 청경채무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 숙갓무침 도라지볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 16	흰밥/현미밥, 아욱국 숙갓무침 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 육개장 애호박볶음 표고볶음 연두부, 양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지구이 숙주무침 청포묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 17	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 열무볶음 오복지무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 김말이튀김 파래볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵조림 느타리볶음 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥, 미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 두부, 김치 상추/쌈장 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥, 미역된장 콩살들이구이 시래기볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 베지버거전 마카로니볶음 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 오이부추무침 양송이볶음 숙주무침 물김치/포기김치	쥬스 단호박 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 20	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 계란찜 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 쏘이동그랑뎡구이 참나물 황금송이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 무생채 표고볶음 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 4째주 식단표

09월21일- 09월27일 쌀:국내산, *김치:국내산

결재

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 21	흰밥/현미밥, 근대된장 김구이 연두부/양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 생선까스 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 베지미트, 새송이볶음 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 22	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 짬뽕무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 감자채볶음 청경채무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 숙갓무침 무우표고조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
생신 수 23	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란찜 느타리볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 아욱국 애호박볶음 표고볶음 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부 녹두전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 팽이야채볶음 느타리볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥, 미소된장 계란토마토볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 두부두루치기 도라지, 오이무침 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 시래기볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 감자전 숙주, 쇠고기볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫄볶음 양송이볶음 베지버거전 물김치/포기김치	쥬스 단호박 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란탕 동태전 시금치나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 무생채 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 5째주 식단표

09월28일- 10월04일 쌀:국내산, *김치:국내산

결재

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 28	흰밥/현미밥, 근대된장 김구이 연두부/양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 베지버거전 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 새송이볶음 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 오복지무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 고구마튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 숙갓무침 무우표고조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 아욱국 숙갓무침 감자조림 느타리볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 북어국 애호박무침 볶음우동 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 01	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 카레 오이무침 감자전 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 느타리볶음 브로컬리볶음 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 02	흰밥/현미밥, 미소된장 계란토마토볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 새우칠리소스 도라지, 오이무침 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 03	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 시래기볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 잡채 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫀, 멸치볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 단호박 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 04	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란탕 쏘이동그랑뎡 시금치나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부스테이크 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	