	11월 1째주	 신 다 표		담당	사무국장	원장
 11원	■ ■ ■■ ■ ***■ ■ 월02일- 11월08일 쌀:국내		결제			
월일 행복을 여는 아침		정성이 가득한 경	<u></u> 전신	거간은	<u> </u> 위한 저녁	간 식
	흰밥/현미밥,미역국	팥밥/현미밥,순두부		흰밥/현미밥,얼가리된장		
생신	베지버거볶음 쑥갓,두부무침	배추겉절이 마파두부		새송이볶음 감자조림		연시
월	계란찜	가지무침		교 시조		
02	물김치/포기김치	물김치/포기김:	τl	물김치/포기김치		두유
	cal합계: 690	cal합계: 720		cal합계: 510		336
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,아	육국	흰밥/현미밥,북어국		빵
	청경채나물	시금치무침		참나물		이오
 화	연두부양념장	연근튀김			투부전	이모
	감자채볶음	도토리묵무침			리알조림	두유
03	물김치/포기김치	물김치/포기김	지		/포기김치 	
	cal합계: 590	cal합계: 690		cal합계:5		,
	흰밥/현미밥,미소된장 계란찜	기장/현미밥,미약 알감자조림	3 = 7	흰밥/현미밥,근대국		044
	김구이	우거지들깨볶음	≧	베지미트볶음 얼가리무침		우유
수	시금치무침	구기시글깪ᆷ 콩나물무침		브로컬리/초장		두유
04	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		Τπ
	cal합계: 520	1		cal합계:620		179
	흰밥/현미밥,얼가리국	기장밥/현미밥,콩니	나물 국		미밥,감자국	
 목	느타리볶음	쌀국수볶음	1	_	마래무침	요플레
	깻잎지	양배추쌈/쌈징 도라지볶음	Ţ		ᅨ란찜 피크이	
05	청경채무침 물김치/포기김치	물김치/포기김치		가지구이 물김치/포기김치		두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	^1	cal합계: 540		240
	흰밥/현미밥,시금치국	흰밥/현미밥.카	레		<u></u> 미밥,아욱국	
	치커리무침	단무지무침		버섯,말살전		연시
금	무우채볶음	계란장조림		콛	감나물	
06	연두부양념	양상추만다린샐리	•		피망볶음	두 유
	물김치/포기김치	물김치/열무김	치	물김치/포기김치		100
	cal합계:490	cal합계: 700	–	cal합계:		190
	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침	콩밥/현미밥,근대 고구마고로깨			밥,무우두부 지나물	'국 토마토
	스크렘블에그	고무미고도께 깻묘볶음			ᄭᄓᆯ B치무침	찐고구
토	호박볶음	도라지오이무침 도라지오이무침	늰		3시 T B 엔나볶음	마
07	물김치/포기김치	물김치/포기김			<u>_</u> /포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623		cal합계:	530	342
	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥,콩나	물국	흰밥/현미	밥,얼가리된	장
	도라지볶음	멕시칸사라다			응이볶음	요플레
일	김구이	시금치나물		1	무무전	프르네
08	치커리나물	파래쪽파무침 숙주나물				
	물김치/포기김치	물김치/포기김치			/포기김치_ 	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599		cal합계:	210	

	11위 2페즈	시다ㅍ		담당	사무국장	원 원 장
11월 2째주 식단표 결제 결제 결제 결제 기계						
11월09일- 11월15일 쌀:국내			-1 1 1	21210		
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점	성심	건강을	위한 저녁	간 식
	흰밥/현미밥,미역국	팥밥/현미밥,근대	H국	흰밥/현미	l밥,계란파 ⁼	국
의	사이동그랑땡 사기 도니요함	배추겉절이		새송이볶음		연시
월	쑥갓,두부무침 게리찌	두부두루치기		감자조림 멸치땅콩볶음		
09	계란찜 물김치/포기김치	물파래나물 물김치/포기김:	ŢΙ		물김치/포기김치	
	cal합계: 690	cal합계: 720	<u> </u>	cal합계: 510		336
	흰밥/현미밥,순두부국	현밥/현미밥,배격	토구	-	기년 미밥,북어국	L
	청경채나물	시금치무침		참나물		~ 건경
	구이김	마카로니사라다	.		 =부전	이오
화	감자채볶음	깨묵/양념		연	근조림	E0
10	물김치/포기김치	물김치/포기김:	치	물김치	/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690		cal합계:580		
	흰밥/현미밥,미소된장	기장/현미밥,미의	벽국	•	[미밥,근대크 	러 바나나
	베지버거전 연두부양념장	만두야채무침 우거지들깨볶음	<u>></u>	1	⊍나볶음 가리무침	우유
수	시금치무침	누기시글깨듞급 숙주무침	5		//니구점 컬리/초장	
11	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		두유
	cal합계: 520	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		cal합계:620		179
	흰밥/현미밥,미역국	기장밥/현미밥,얼기	나리국	1	미밥,감자국	
생신	느타리볶음	잡채		_	나래무침	요플레
목	양배추쌈	깻잎나물	-1		∥란찜 ┶⋅┖묘	
12	청경채무침 물김치/포기김치	도라지오이무침 물김치/포기김:			당나물 /포기김치	두 유
'-	cal합계: 650	cal합계: 615	^1	cal합계:	• • •	240
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥.묵	밥	-	<u>- 10</u> 미밥,아욱국	
생신	치커리무침	도토리묵		배추	트겉절이	연시
금	호박볶음	김치무침			묘볶음	
	연두부양념	계란지단.김가루,의			, 맛살전 /표괴고 =	두 유
13	물김치/포기김치 cal합계:490	물김치/열무김: cal합계: 700	시	cal합계:	/포기김치_ 560	190
	흰밥/현미밥,시금치국	콩밥/현미밥,근[내군) 합,콩나물	_
	숙갓무침	메밀전	11 T		기급, 응대 글 - 지나물	0,
	스크렘블에그	유채나물			B치무침	찐고구
토 	무우채볶음	도라지오이무침	1		미트볶음	Oł
14	물김치/포기김치	물김치/포기김:	치		/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	<u>- </u>	cal합계: !		342
	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음	흰밥/현미밥,배취 고구마튀김	- 4		미밥,어묵국 응이볶음	
일	도다시유금 김구이	고구마취임 얼가리무침			ᅙᅜᅕᆷ 부김치	요플레
	지커리나물	글거더누금 파래쪽파무침		1	구占시 주나물	
15	물김치/포기김치	물김치/포기김:			/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599		cal합계:	510	

	11의 250天	AICLΨ		담당	사무국장	원장
	11월 3째주	-	결제			
11월16일- 11월22일 쌀:국내산, *김치:국내산						
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 경	점심	건강을	위한 저녁	간 식
	흰밥/현미밥.미역국	팥밥/현미밥,순두	부국	희반/혀	미밥,근대국	
 생신	쓰이동그랑땡 쓰이동그랑땡	배추쌈/쌈장		새송이볶음		빵
	쑥갓,두부무침	두부부침		브로컬리/초장		이오
월	계란찜	물파래나물		멸치땅콩볶음		
16	물김치/포기김치	물김치/포기김:	치	물김치/포기김치		두유
	cal합계: 690	cal합계: 720		cal합계: 510		336
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,배=	투국	흰밥/현	미밥,북어국	떡
	청경채나물	시금치무침		춛	상나물	
=	구이김	당호박메쉬		5	=부전	식혜
화	양송이볶음	깨묵/양념		연	근조림	두유
17	물김치/포기김치	물김치/포기김:	치	물김치	/포기김치	ТП
	cal합계: 590	cal합계: 690		cal합계:58	30	
	흰밥/현미밥,미소된장	기장/현미밥,우	동	흰밥/현	미밥,근대국	바나나
	느타리볶음	애호박볶음		베지	미트볶음	우유
수	연두부양념장	단무지무침			가리무침	
	시금치무침	야채튀김			· 채볶음	두유
18	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		
	cal합계: 520	cal합계:660		cal합계:6		179
	흰밥/현미밥,순두부국	기장밥/현미밥,얼기	가리국	1	미밥,감자국	O # 711
 목	베지버거전	김치전			가래무침 "기파	요플레
	양배추쌈	유채나물	<u>-1</u>		∥란찜 ·□ □ □	
19	청경채무침	도라지오이무침		참나물 물김치/포기김치		두 유
	물김치/포기김치 cal합계: 650	물김치/포기김: cal합계: 615	시	cal합계:		240
	현밥/현미밥,시금치국	현밥/현미밥.북0	u 구		040 미밥,아욱국	240
	치커리무침	도토리묵	′'¬		러급,익ᆨ 흑겉절이	연시
금	호박볶음	보고 볶음우동			교복음 교복음	
20	연두부양념	시금치무침			고 (1년 , 맛살전	
20	물김치/포기김치	물김치/열무김:	τl		/포기김치	두 유
	cal합계:490	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		cal합계: 560		190
	흰밥/현미밥,미역국	콩밥/현미밥,근대	내국		 밥,콩나물=	3
생신	쑥갓무침	계란말이			지나물	토마토
	스크렘블에그	유채나물		시글	당치무침	호두빵
토	무우채볶음	도라지오이무침		콩비	엔나볶음	
21	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		두유
L_	cal합계: 570	cal합계: 623		cal합계: !	530	342
	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥,배최	추국		미밥,어묵국	
_	도라지볶음	생선까스/탈타르:	소스	양설	응이볶음	요플레
일	김구이	얼가리무침			스테이크	
22	치커리나물	파래쪽파무침		-	주나물	
	물김치/포기김치	물김치/포기김	지		/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599		cal합계: !	510	

	11의 /1배天	시디묘		담당	사무국장	원장
11월 4째주 식단표 _{결제}						
	월23일- 11월29일 쌀:국내					<u> </u>
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심		건강을 위한 저녁		간 식
	흰밥/현미밥.계란김국	팥밥/현미밥,순두부국		흰밥/현미밥,근대국		
01	쓰이동그랑땡 	배추쌈/쌈장		새송이볶음		과일
월	쑥갓,두부무침	콩까스튀김		구이김		
23	계란찜	물파래나물	_,		멸치땅콩볶음	
	물김치/포기김치	물김치/포기김	۸ 	물김치/포기김치		
	cal합계: 690	cal합계: 720		cal합계: 510		336
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,배최	후국		미밥,북어국	ᄬ
 생신	청경채나물	시금치무침		참나물		이오
	베지버거전	감자사라다		베지미트볶음 연근조림		
화	감자채볶음 물김치/포기김치	깨묵/양념 물김치/포기김:	₹I		근조임 /포기김치	두유
24	cal합계: 590	cal합계: 690	<u>~</u>	cal합계:5		
	흰밥/현미밥,미역국	기장/현미밥,잔치	국수	현밥/현미밥,근대국		락 바나나
<u>생신</u>	느타리볶음	가장/전하답,전치국무 애호박볶음		두부전		
	연두부양념장	표고볶음		겉절이		우유
수	시금치무침	김치무침/지단		브로컬리/초장		두유
25	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		
	cal합계: 520			cal합계:620		179
l	흰밥/현미밥,미역국	기장밥/현미밥,육개장		흰밥/현미밥,감자국		
생신	감자조림	떡볶이			마래무침 메리찌	요플레
목	양배추쌈 청경채무침	유채나물 겉절이		계란찜 참나물		
26	물김치/포기김치	물김치/포기김:	ŢΙ	물김치/포기김치		두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615			cal합계: 540	
	흰밥/현미밥,시금치국	흰밥/현미밥.북(거국		<u></u> 미밥,아욱국	240
	치커리무침	콩나물무침		배추겉절이		연시
금	호박볶음	무생채		깻	묘볶음	
27	스크렘블에그	시금치무침		팽이,맛살전		두 유
	물김치/포기김치	물김치/열무김치		물김치/포기김치		400
	cal합계:490	cal합계: 700		cal합계: 560 흰밥/현미밥,콩나물국		190
	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침	콩밥/현미밥,근[게 그			국 토마토
	국것무점 연두부	밀고기 유채나물		양송이볶음 시금치무침		빵
토	무우채볶음	유재나눌 도라지오이무침		시금시무점 두부계란전		Ö
28	물김치/포기김치	물김치/포기김치 물김치/포기김치			두유	
	cal합계: 570	cal합계: 623	-	cal합계:		342
	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥,배 =	투국		<u></u> 미밥,어묵국	
	도라지볶음	감자고로깨		가	지나물	요플레
일	김구이	얼가리무침			엔나볶음	프르데
29	치커리나물	파래쪽파무침 숙주나물				
	물김치/포기김치	물김치/포기김치		물김치/포기김치		두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599		cal합계:	510	