12월 1째주 식단표

11월30일- 12월06일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 30	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부국 배추쌈/쌈장 두부치기 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 멸치마늘쫑볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 과일사라다 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 2	흰밥/현미밥,미역국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,근대국 애호박볶음 잡채 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 밀고기 겉절이-- 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 3	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,육개장 감자조림 두부샐러드 마늘쫑복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.떡국 콩나물무침 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 마카로니사라다 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 우엉튀김 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 고로깨튀김 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 2째주 식단표

11월30일- 12월06일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장
			1

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,미역국 양배추쌈/쌈장 두부게란구이 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 멸치마늘쫑볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 8	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 녹두전 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 9	흰밥/현미밥,미역국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,근대국 콩나물무침 새싹/계란후라이 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 밀고기 열무된장무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 10	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,카레 오이부추무침 두부김치 마늘쫑복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.떡만두국 마카로니볶음 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 감자채볶음 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 찐고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 고구마튀김 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 3째주 식단표

12월14일- 12월20일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장
			1

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,미역국 봄동겉절이 버섯탕수 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 봄동무침 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 15	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 감자채볶음 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 표고조림 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 16	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,청국장 콩나물무침 열무볶음 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 두부구이/양념장 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
생신 목 17	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 가지무침 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,짜장면 오이부추무침 단무지무침 군만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 김치전 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.배추국 불고기 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 감자채볶음 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부 장조림 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 불고기 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 진빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥,무쇠고기 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 고로깨튀김 얼가리무침 건파래복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 4째주 식단표

12월21일- 12월27일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장
			1

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,미역국 봄동겉절이 멕시칸사라다 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 유채무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥,무소고기 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 볶음우동 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 표고조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 23	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,청국장 콩나물무침 메밀전 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 두부구이/양념장 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 24	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵조림 김구이 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,스프 가지무침 야채피클 스파게티 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두 물파래무침 봄동겉절이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미역국 불고기 무생채 배추쌈/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 감자채볶음 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부 장조림 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 시금치무침 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 27	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 계란장조림 얼가리무침 건파래복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 5째주 식단표

12월28일- 1월03일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장
			1

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥.계란김국 콩살들이구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,미역국 봄동겉절이 쌀국수볶음 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 느타리,미트볶음 구이김 유채무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥,무소고기 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 잡채 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 숙주,쇠고기볶음 표고조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 30	흰밥/현미밥,콩나물국 새송이볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,어묵국 콩나물무침 느타리야채전 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 양배추맛살볶음 브로컬리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
생신 목 31	흰밥/현미밥,미역국 두부구이/양념장 숙주무침 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,감자국 가지무침 꽃맛살샐러드 알감자구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 베지버거전 봄동겉절이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 1	흰밥/현미밥,콩나물국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.떡국 동태전 시금치무침 도라지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 불고기 깻묘볶음 양배추쌈 물김치/포기김치	유과 식혜 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 2	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부양념장 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 단호박메쉬 유채무침 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 3	흰밥/현미밥,시금치국 도라지볶음 장조림 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 계란말이 얼가리무침 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	