

1월 1째주 식단표		결제	담당	사무국장	원장
1월4일- 01월10일		쌀:국내산, *김치:국내산			
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁		간식
월 4	흰밥/현미밥, 미역국 미트무우조림 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부국 물미역/초고추장 두부구이/양념장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	딸기	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336	
화 5	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 시금치무침 김말이튀김 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 호박전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580		
수 6	흰밥/현미밥, 순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 유부콩나물 가지무침 생선까스/탈타르소스 메밀묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 겉절이 우엉조림 물김치/포기김치	바나나 우유	두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179	
목 7	흰밥/현미밥, 미역국 베지버거전 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 청국장 우엉치킨양념 유채나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레	두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240	
금 8	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 호박볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레밥 파래볶음 단무지 도토리묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 갯묘볶음 야채전 물김치/포기김치	과일	두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190	
토 9	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 동태전 방풍나물 오이, 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 호빵	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342	
일 10	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 갯묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레	두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510		

1월 2째주 식단표		결제	담당	사무국장	원장
1월 11일- 01월 17일		쌀:국내산, *김치:국내산			
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁		간식
월 11	흰밥/현미밥, 미역국 미트무우조림 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부국 물미역/초고추장 두부구이/양념장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치		딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510		336
화 12	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 시금치무침 김치전 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 호박전 브로컬리/초장 물김치/포기김치		빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580		
수 13	흰밥/현미밥, 순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 유부콩나물 가지무침 고구마튀김 메밀묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 겉절이 우엉조림 물김치/포기김치		바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620		179
목 14	흰밥/현미밥, 미역국 베지버거전 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 청국장 궁중떡볶이 유채나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치		요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540		240
금 15	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 호박볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 파래볶음 마카로니사라다 도토리묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 갯묘볶음 야채전 물김치/포기김치		사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560		190
토 16	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 두부계란전 방풍나물 오이, 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치		쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530		342
일 17	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 찐만두 갯묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치		요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510		

1월 3째주 식단표

1월 18일- 01월24일 쌀:국내산, *김치:국내산

결재

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
1월 18	흰밥/현미밥, 순두부 미트무우조림 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 미역국 시금치무침 잡채 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 19	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 배추메밀전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 20	흰밥/현미밥, 콩나물국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 가지무침 베지버거전 깻묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 배추나물 연근, 땅콩조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 21	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 청국장 찐만두 유채나물 무우나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 22	흰밥/현미밥, 스프 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 멕시코사라다 세발나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 깻묘볶음 야채전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 23	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 두부/김치 방풍나물 오이, 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	포도즙 12곡 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 24	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 마카로니볶음 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

1월 4째주 식단표		결제	담당	사무국장	원장
1월25일- 01월31일 쌀:국내산, *김치:국내산					
월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁		간식
월 25	흰밥/현미밥, 순두부 미트무우조림 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 미역국 시금치무침 마파두부 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치		딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510		336
화 26	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 세발나물 연근샐러드 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 메밀전 브로컬리/초장 물김치/포기김치		빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580		
수 27	흰밥/현미밥, 콩나물국 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 가지무침 베지버거전 깻묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 연근, 땅콩조림 물김치/포기김치		바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620		179
목 28	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 냉이된장 과일사라다 유채나물 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 생두부양념 참나물 물김치/포기김치		요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540		240
생신 금 29	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 짜장 단무지 오이무침 새우칠리소스 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치		사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560		190
생신 토 30	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란후라이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 버섯탕수 방풍나물 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치		포도즙 12곡 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530		342
일 31	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 야채전 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치		요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510		