

# 3월 1째주 식단표

2월29일- 03월06일 쌀:국내산, \*김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥, 순두부 동그랑땡 숙갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 봄동겉절이 도토리묵무침 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 유채나물 생두부/김치볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 시금치나물 볶음우동 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 베지버거전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 2	흰밥/현미밥, 무우쇠고 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 가지구이 유채나물 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이버섯 얼가리나물 파리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 3	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥, 청국장 무우채볶음 취나물 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 야채피클 유채나물 콩까스튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 북어국 두부전 치커리, 사과겉절이 곰피/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 야채춘권튀김 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이버섯 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 3월 2째주 식단표

3월07일- 03월 13일 쌀:국내산, \*김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 07	흰밥/현미밥, 순두부 동그랑땡 썩갠, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 조랭이미역 봄동겉절이 도토리묵무침 감자, 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 유채나물 호박전 물김치/포기김치	딸기  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 08	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 시금치나물 두부김치 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 봄동된장 참나물 बे지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
생신 수 09	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 단호박튀김 유채나물 고추된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑, 멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 10	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥, 청국장 무우생채 생취나물 느타리들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 쫄면야채무침 세발나물 군만두 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥, 근대국 썩갠무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 두부구이, 양념장 치커리, 사과겉절이 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	주스 빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 13	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 궁중떡볶이 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 3월 3째주 식단표

3월 14일- 03월20일 쌀:국내산, \*김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥, 순두부 동그랑땡 썩갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 봄동겉절이 탕평채무침 콩나물버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 유채나물 호박전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 15	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 시금치나물 비엔나피망볶음 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 봄동된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 16	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 메란버섯조림 유채나물 비빔막국수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑, 멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 17	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥, 버섯들깨 무우생채 생취나물 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 18	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 야채/유자샐러드 연근/땅콩조림 두부양념구이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 표고조림 깻묘볶음 맛살파전 물김치/포기김치	사과
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 19	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 우동 고구마튀김 치커리, 사과겉절이 단무지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 20	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 생선까스 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 3월 4째주 식단표

3월21일- 03월27일 쌀:국내산, \*김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 21	흰밥/현미밥, 미역국 동그랑땡 썩갓, 두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 세발나물 탕평채무침 콩나물, 북어채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 유채나물 호박전 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 22	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박나물 표고볶음 계란지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 참나물 비엔나볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 23	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 육개장 우영양념튀김 유채나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 24	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열가리된장 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 콩나물무침 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
생신 금 25	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 단호박샐러드 더덕무침 양념생깻잎 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열가리국 표고볶음 숙주오이무침 호박전 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 26	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 야채고로개 봄동겉절이 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 27	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 마파두부 참나물무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 3월 5째주 식단표

3월27일- 4월03일    쌀:국내산,    \*김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 28	흰밥/현미밥, 미역국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	곤드레밥/현미밥, 순두부 시금치나물 도토리묵무침 떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 참나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 28	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉이된장국 콩나물무침/계란후라이 무우생채 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 숙갓나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 30	흰밥/현미밥, 쇠고기무 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 배추된장 올방개묵무침 봄동부침 우영무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑, 새송이볶음 열加里나물 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
생신 목 31	흰밥/현미밥, 미역국 마늘종장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 세발나물 무우생채 쌀국수볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 무우나물볶음 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 1	흰밥/현미밥, 순두부국 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장국 오이달래무침 씀바귀나물 표고계란장조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 갯묘볶음 베지버거전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 2	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 양배추찜/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 느타리, 팽이전 치커리겉절이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 해시브라운 물김치/포기김치	포도즙 12곡과 자
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 3	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 갯묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유