4월 1째주 식단표

3월27일 월- 4월03일 일 * 쌀:국내산 *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 4	흰밥/현미밥.순두부 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 도토리묵무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 참나물 새송이전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 5	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장국 상추, 다시마쌈 무우생채 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 쑥갓나물 김치전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 6	흰밥/현미밥,쇠고기무 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,쑥콩가루 올방개묵무침 고구마튀김 두릅무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,양송이볶음 얼가리나물 오이,무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 7	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부국 깻잎나물 무우생채 꽃맛살,감자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도라지볶음 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 8	흰밥/현미밥,죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이어묵채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자된장국 오이도라지무침 양배추찜/쌈장 표고탕수육 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 비름나물무침 김자반 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 9	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 느타리,곤약초회 치커리겉절이 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 더덕무침 물김치/포기김치	포도즙 찐고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 10	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 취나물무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 2째주 식단표

4월11일- 04월17일 쌀:국내산, *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 11	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 야채샐러드 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 마늘대무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 12	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 취나물 메추리곤약장조림 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 건파래볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 13	흰밥/현미밥,무버섯국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵무침 연근조림 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 연근조림 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 14	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,카레밥 단무지 오이무침 고구마고로깨 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고,조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 15	흰밥/현미밥,스프 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 원츄리나물 상추/쌈장 베지버거전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 깻묘볶음 오이무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 16	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 양배추찜/쌈장 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 계란말이 치커리겉절이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 애호박전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 17	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 원츄리나물 올방개묵 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 3째주 식단표

4월18일- 04월24일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 18	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 비름나물 청포묵 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 꽈리멸치볶음 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 19	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 세발나물 건파래볶음 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 야채전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 20	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 쇠고기,야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵무침 우엉,어묵볶음 원추리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메란버섯조림 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 21	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,김치유부 콩나물무침 마카로니샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 22	흰밥/현미밥,무우국 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자수제비 오이,달래무침 아삭이고추,된장무침 숙주,밀고기볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 원추리나물 어묵버섯복음 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 23	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 야채고로깨 치커리겉절이 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지구이 시금치무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	쥬스 찐감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 24	흰밥/현미밥,스프 고사리볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 두부스테이크 오이돌나물무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 4째주 식단표

4월25일- 05월01일 쌀:국내산, *김치:국내산

결제	담당	사무국장	원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 25	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 고춧잎나물 올방개묵무침 두부계란구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 치커리겉절이 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 26	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위나물 잡채 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거볶음 상추겉절이 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 27	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵/양념 계란말이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 우엉조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 28	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,유부콩나 무우생채 떡볶이 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고볶음 두부구이/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 29	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.우동 호박볶음 야채튀김 단무지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무우나물볶음 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 30	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 치커리겉절이 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 맛살야채전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 1	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	