5월 1째주 식단표

05월02일- 05월08일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 2	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장 더덕무침 도토리묵무침 두부계란구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 치커리나물 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 3	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위대들깨볶음 베지버거전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 콩비엔나볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 4	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,감자들깨국 올방개묵무침 군만두 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메추리/곤약조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
생신 목 5	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 무우생채 가지구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고볶음 계란찜 비름나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 6	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 두부구이 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미역국 호박볶음 불고기/상추 잡채 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 7	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 야채전 표고볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 콩햄,느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 8	흰밥/현미밥,콩나물국 호박볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 시금치무침 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 치커리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 2째주 식단표

5월09일- 05월15일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 09	흰밥/현미밥.스프 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 취나물무침 청포묵무침 두부/김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 10	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 팽이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 비름나물 모듬버섯탕수 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 미트,파프리카볶음 참나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
생신 수 11	흰밥/현미밥,미역국 콘,야채볶음 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,야채육개장 양배추찜/쌈장 두부샐러드/오리엔탈 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 12	흰밥/현미밥,근대국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 콩나물무침 오이도라지무침 춘권튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,황태순두부 표고조림 단호박전 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 13	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 팽이,쇠고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/.카레 고구마튀김 비름나물 치커리겉절이 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리야채전 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 14	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,미역국 두부/카레전 취나물볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치나물 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	식혜 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 15	흰밥/현미밥,스프 베지버거전 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 밀고기볶음 상추/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이.볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 3째주 식단표

5월16일- 05월22일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 16	흰밥/현미밥.미역국 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 취나물무침 콩나물무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 애호박볶음 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 17	흰밥/현미밥,무우두부국 청경채나물 연두부양념장 팽이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼큰순두부 머위대볶음 감자사라다 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 미트,무우조림 참나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 18	흰밥/현미밥,미역국 달걀야채오믈렛 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,야채육개장 양배추찜/쌈장 쏘이동그랑땡 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메추리알곤약조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 19	흰밥/현미밥,근대국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩비지국 숙주.오이무침 아삭이된장무침 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 단호박전 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 20	흰밥/현미밥,미역국 비름나물 무우나물볶음 팽이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우팽이국 모밀국수무침 치커리겉절이 마늘쫑무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리야채전 깻묘볶음 상추쌈 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 21	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 두부탕수 취나물볶음 숙주,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 알감자조림 감자전 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 22	흰밥/현미밥,미역국 베지버거전 연두부/양념 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 쏘이비엔나볶음 상추/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이.볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 4째주 식단표

5월23일- 05월29일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 23	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 탕평채 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 참나물무침 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 24	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 단무지 건파래볶음 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 미트야채볶음 콘,마카로니샐러드 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 25	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 표고,야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵무침 우엉,어묵볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메란버섯조림 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 26	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,김치유부 콩나물무침 야채칠리소스샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 27	흰밥/현미밥,무우국 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자수제비 오이,부추무침 아삭이고추,된장무침 쌀국수볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 가지나물 어묵,느타리복음 물김치/포기김치	파인 애플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 28	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,순두부국 야채고로깨 치커리겉절이 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지구이 시금치무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	쥬스 찐감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 29	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부오리엔탈샐러드 오이무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	