

8월 1째주 식단표

08월01일- 08월07일 쌀:국내산, *김치:국내산 *콩류: 미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥, 무우팽이 계란찜 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자두부국 시금치나물 우동볶음 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 2	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 계란장조림 양배추찜/쌈장 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 3	흰밥/현미밥, 북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 미트볶음 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 4	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑볶음 계란찜 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 미역국 청포묵무침 감자사라다 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 표고조림 노각무침 연근샐러드 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 양배추, 어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉국수 호박볶음 김치무침 계란지단/김가루 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 콩나물김치 베지비엔나볶음 깻묘볶음 상추무침 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 6	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 고춧잎무침 가지구이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찜빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 7	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 두부조림 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이크림볶음 콩나물무침 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 2째주 식단표

08월08일- 08월14일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 8	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 시금치나물 단호박메쉬 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 9	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 김구이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 치커리무침 밀고기볶음 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 10	흰밥/현미밥, 스프 양배추맛살볶음 연두부 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 무채무침 콩나물무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 야채전 얼가리무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
생신 목 11	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 야채육개 가지나물 꽃맛살샐러드 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 12	흰밥/현미밥, 미영국 치커리무침 비엔나볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 파래볶음 오이지무침 볶음우동 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 13	흰밥/현미밥, 순두부국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 계란말이 비름나물무침 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 베지버거전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 14	흰밥/현미밥, 콩나물국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 상추/쌈장 쇠고기숙주볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 감자조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 3째주 식단표

08월 15일- 08월 21일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 15	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장국 시금치나물 새우칠리소스 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
생신 화 16	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부양념 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 치커리사과겉절이 잡채 오이고추견과류무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 야채전 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 17	흰밥/현미밥, 순두부 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 오이무침 옥수수콩범벅 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 두부계란전 얼가리무침 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 18	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 불고기버섯볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 야채육개 가지나물 도라지오이무침 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 19	흰밥/현미밥, 무우팽이 치커리무침 연두부양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 애호박볶음 표고볶음 시금치나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 20	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 토마토, 계란스크램블 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 표고탕수 치커리무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 베지미트볶음 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 21	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 얼가리무침 콩나물무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 두부조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

8월 4째주 식단표

08월22일- 08월28일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 22	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장국 시금치나물 쌀국수볶음 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리초장 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부, 양념장 황금송이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 버섯들깨탕 치커리무침 두부탕수 오이부추양념무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부양념조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 24	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 고사리볶음 콩나물무침 더덕무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 단호박전 얼加里무침 느타리피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 25	흰밥/현미밥, 순두부국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 청국장 가지나물 도라지오이무침 찐만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고, 야채볶음 메추리알곤약조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부김치국 애호박볶음 연근조림 감자사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 느타리팽이버섯볶음 도토리묵, 김치무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 만두국 고구마고로깨 치커리무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 두부계란전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥, 스프 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 고사리볶음 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이버섯볶음 베지미트조림 얼加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 5째주 식단표

08월29일- 09월04일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥,콩나물국 연두부/양념장 숙갓,두부무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,시래기된장 해쉬브라운/케찹 가지무침 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 계란찜 마늘쫄볶음 시금치무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥,무우두부 계란,토마토볶음 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 채식동그랑땡계란구이 열무된장무침 오이고추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양송이,브로콜리볶음 치커리무침 김자반볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 31	흰밥/현미밥,계란국 애호박볶음 김구이 숙갓무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,버섯들깨국 야채춘권 콩나물무침 오이,부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 감자조림 무생채 황금송이,피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 1	흰밥/현미밥,북어국 양배추,어묵볶음 고사리볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역냉국 국물떡볶이 도라지볶음 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장국 단호박,견과류조림 팽이버섯,피망볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	흰밥/현미밥,미역국 구프랑감자채볶음 숙갓두부무침 깻잎짬아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 얼갈이무침 마카로니사라다 우영,땅콩조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 두부조림 애호박볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥,맑은버섯 김구이 계란말이 무우들깨볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,배추된장국 녹두전 비름나물무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치콩나물 베지버거전 올방개묵무침 오이고추무침 물김치/포기김치	쥬스 감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥,스프 김구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 미역줄기볶음 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩나물무침 밀고기볶음 비름나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	