

# 9월 1째주 식단표

08월29일- 09월04일 쌀:국내산, \*김치:국내산 \*두부:미국산 \*북어포:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 29	흰밥/현미밥,미역국 연두부/양념장 숙갓,두부무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 야채피클 가지무침 야채샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 계란찜 마늘쫄볶음 미역줄기볶음 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥,우유,두부 계란,토마토볶음 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 채식동그랑땡계란구이 열무무침 파리고추찜 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,떡국 단호박튀김 콩나물무침 비엔나케찹볶음 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,열무된장 만두범벅 도라지볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 단호박메쉬 느타리,야채볶음 숙주무침 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 멕시코산사라다 우영조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 두부조림 애호박볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥,우유팽이 김구이 계란말이 우유들깨볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,배추된장국 베지버거전 비름나물무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치콩나물 김치전 올방개묵무침 오이지무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥,스프 비엔나볶음 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 미역줄기볶음 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 콩나물무침 밀고기볶음 치커리나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 9월 2째주 식단표

09월05일- 09월11일    쌀:국내산,   \*김치:국내산   \*북어채:러시아산   \*두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 5	흰밥/현미밥, 북어국 김구이 연두부/양념 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부두루치기 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 생선까스 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	포도
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 6	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 고구마줄기볶음 양배추맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 야채튀김 청경채무침 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 숙갓무침 무생채 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 7	흰밥/현미밥, 아욱국 치커리무침 김구이 가지볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 짜장밥 단무지무침 오이부추무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 푸실리샐러드 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 8	흰밥/현미밥, 스프 호박볶음 파래무침 명란계란찜 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 베지버거전 열무볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵조림 감자전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 9	흰밥/현미밥, 미소된장 스트램블에그 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 밀고기볶음 양배추찜/쌈장 취나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 알감자조림 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 10	흰밥/현미밥, 얼갈이국 감자채볶음 열무볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 순두부국 김치전 마카로니사라다 숙갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 오이부추무침 양송이볶음 숙주무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
생 일 11	흰밥/현미밥, 미역국 김구이 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 찐만두 치커리나물 황금송이구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 무생채 표고조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 9월 3째주 식단표

09월 12일- 09월 19일 \*쌀:국내산, \*김치:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	흰밥/현미밥, 근대된장 김구이 연두부/양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 마파두부 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 बे지미트볶음 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 13	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 마늘쫄볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 녹두전 청경채무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 썩갓무침 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	송편 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유 336
수 14	흰밥/현미밥, 아욱국 연두부, 양념장 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 육개장 애호박볶음 새송이계란전 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 메추리알장조림 숙주무침 청포묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
생신 목 15	흰밥/현미밥, 미역국 호박볶음 썩갓두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 토란탕 동태전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵우영조림 느타리볶음 브로콜리볶음 물김치/포기김치	유과 식혜
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 16	흰밥/현미밥, 미소된장 스크램블에그 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 단호박메쉬 표고볶음 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 호박된장 감자조림 구프랑볶음 썩갓두부무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 17	흰밥/현미밥, 얼갈이된 김구이 청경채무침 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 बे지버거전 도라지볶음 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 오이부추무침 양송이볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	빵 주스
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유 342
생신 일 18	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이 무우들깨볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 쏘이동그랑뎡구이 취나물볶음 황금송이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 더덕무침 치커리무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 9월 4째주 식단표

09월 19일- 09월 25일   쌀:국내산, \*김치:국내산 \*북어채:러시아산 \*두류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생 신 월 19	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 더덕무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 생선까스 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 베지미트볶음 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 20	흰밥/현미밥, 배추국 김구이 연두부양념장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 잡채 시금치무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 새송이볶음 숙갓무침 무우표고조림 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 21	흰밥/현미밥, 미역국 호박볶음 베지버거전 느타리볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 하이라이스 감자튀김 미니새송이곤약조림 짬무무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 22	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부 녹두전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 감자채볶음 느타리볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 23	흰밥/현미밥, 미소된장 계란토마토볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 두부두루치기 도라지, 오이무침 시금치무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 24	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 시래기볶음 새송이볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 두부김치 고사리볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫀볶음 양송이볶음 베지버거전 물김치/포기김치	빵 쥬스
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 25	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란탕 동태전 시금치나물 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부전 도라지볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 9월 5째주 식단표

09월26일- 10월02일    쌀:국내산,   \*김치:국내산   \*북어채:러시아산   \*두류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 오복지무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 बे지버거전 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 새송이볶음 브로컬리/초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥, 근대국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 고구마튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 썩갠무침 무우표고조림 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 28	흰밥/현미밥, 김국 콩나물무침 두부구이 계란찜 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 애호박무침 볶음우동 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 29	흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 열무무침 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 된장국 맛살양상추샐러드 감자전 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 상추/쌈장 메추리알조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰밥/현미밥, 미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 새우칠리소스 도라지, 오이무침 비름나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 썩갠두부무침 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 01	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 시래기볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 잡채 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫄, 멸치볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 02	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란탕 쏘이동그랑땡 시금치나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부스테이크 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	