10월 1째주 식단표

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

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 3	흰밥/현미밥.순두부 계란찜 오복지무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 두부두루치기 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란파국 새송이볶음 브로걸리/초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	흰밥/현미밥,근대국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 우엉양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 쑥갓무침 연근조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 5	흰밥/현미밥,김국 콩나물무침 두부구이 시금치나물 물김치/포기김치	기장/현미밥,잔치국수 애호박볶음 김치/지단 표고버섯/김가루 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 6	흰밥/현미밥,순두부 느타리볶음 열무무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 감자사라다 비름나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 팽이야채볶음 고구마줄기볶음 메추리알조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	흰밥/현미밥,미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.유부콩나물 고구마튀김 도라지,오이무침 시금치나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박복음 참나물무침 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,아욱된장 베지버거전 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 마늘쫑,멸치볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 쏘이동그랑땡 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부스테이크 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 02째주 식단표

10월10일- 10월16일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 * 두류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥.순두부 계란찜 김구이 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 검은깨두부/김치 치커리무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 새송이볶음 브로걸리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥,미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 춘권튀김 청경채무침 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자된장국 비엔나야채볶음 쑥갓무침 가지나물 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 12	흰밥/현미밥,얼가리국 콩나물무침 깻묘볶음 계란찜 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장국 애호박볶음 무우생채무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 치커리겉절이 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 13	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 숙주나물 무우채볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,얼가리국 단호박메쉬 건파래볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 팽이야채볶음 근대무침 메추리알/곤약조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 14	흰밥/현미밥,미역국 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.육개장 가지구이 오이,부추무침 마카로니사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 참나물무침 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥,스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시레기된장 두부장조림 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 마늘쫑,어묵볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부/양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡국 계란말이 시금치나물 도라지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 생두부/양념장 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 03째주 식단표

10월17일- 10월23일 *쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥.무콩나물 계란찜 김구이 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 마파두부 오이무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 치커리겉절이 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 18	흰밥/현미밥,미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 잡채 참나물무침 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거볶음 브로컬리초장 가지나물 물김치/포기김치	떡 홍시 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 19	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 시금치나물 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 계란말이 더덕무침 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 우엉조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
생신 목 20	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑무침 연두부양념 콩나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩비지 쌀국수볶음 무우생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 표고조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 21	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.육개장 호박볶음 연근샐러드 찐만두 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무나물 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 22	흰밥/현미밥,쇠고기무 콩살들이구이 쑥갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시레기된장 베지버거전 숙주,오이무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 생두부/양념장 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 23	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 맛살느타리전 깻묘볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 04째주 식단표

10월24일- 10월30일 * 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥.순두부국 계란찜 가지나물 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 스파게티 오이피클/야채볶음 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 브로컬리/초장 치커리겉절이 새송이구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥,무우북어 느타리버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 계란장조림 참나물무침 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 호박볶음 건파래무침 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 26	흰밥/현미밥,콩나물국 스크렘블에그 시금치무침 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,콩비지 우동볶음 무우생채 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 연근조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 27	흰밥/현미밥,미역국 오복지무침 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 감자조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.아욱된장국 밀고기 마늘쫑무침 무우채무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 항금송이파프리카볶음 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 쑥갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시레기된장 단호박튀김 콩나물무침 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양배추찜/쌈장 시금치무침 야채전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이/명란젓 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 불고기,팽이볶음 시금치나물 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩비지 두부조림 깻묘볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 1째주 식단표

10월31일- 11월06일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	흰밥/현미밥,미역국 베지버거볶음 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부 배추겉절이 연근고로깨 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 새송이볶음 감자조림 꽈리고추찜 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 01	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 시금치무침 마파두부 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 메츄리알조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 02	흰밥/현미밥,미소된장 계란찜 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미역국 알감자조림 우거지들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부전 얼가리무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 03	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리볶음 깻잎지 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 쌀국수볶음 양배추쌈/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 04	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.카레 단무지무침 계란장조림 양상추만다린샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 버섯,말살전 참나물 양배추,피망볶음 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 05	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 스크렘블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 고구마고로깨 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우두부국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 06	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 멕시칸사라다 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 양송이볶음 두부전 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	