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 연근튀김 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 새송이볶음 감자조림 꽈리고추찜 물김치/포기김치	연시 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 열무들깨볶음 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 오이무침 계란장조림 양상추만다린샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 버섯,맛살전 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,콩나물국 고구마고로깨 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 가지나물 두부두루치기 양송이볶음 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 06	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 멕시칸사라다 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 2째주 식단표

11월07일- 11월13일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥,스프 베지버거볶음 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부 배추겉절이 연근샐러드 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 새송이볶음 감자사라다 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 8	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 시금치무침 두부두루치기 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트탕수 메츄리알조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
생신 수 9	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 깻잎지 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장 마카로니사라다 열무들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부전 얼가리무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 10	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리볶음 김구이 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 고구마튀김 양배추쌈/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.우동 오이무침 감자조림 만두튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 버섯,맛살전 참나물 양배추,피망볶음 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
생신 토 12	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 스크렘블에그 표고볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,콩나물국 베지버거전 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 가지나물 두부양념조림 양송이,마카로니볶음 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 13	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 호박볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 단호박메쉬 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 3째주 식단표

11월14일- 11월20일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두유: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥.콩나물국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부국 배추쌈/쌈장 베지버거전 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 브로컬리/초장 멸치마늘쫑볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 15	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 계란찜 양송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/영양밥,배추국 시금치무침 잡채 깨묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 두부전 메츄리알조림 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 16	흰밥/현미밥,무우국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장 애호박볶음 콩나물 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 베지미트,표고조림 얼가리무침 감자채볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 17	흰밥/현미밥,순두부국 베지버거전 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,얼가리국 단호박샐러드 숙주무침 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 18	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 호박볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.북어국 도토리묵 쌀국수볶음 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 배추겉절이 깻묘볶음 팽이,맛살전 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크렘블에그 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,조랭미역국 생선까스/소스 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 가지나물 시금치무침 양송이볶음 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 쏘이동그랑땡 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 계란말이 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 치커리나물 두부스테이크 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 4째주 식단표

11월21일- 11월27일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부국 배추쌈/쌈장 두부탕수 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 멸치땅콩볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 감자사라다 깨묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 연근조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 23	흰밥/현미밥,미역국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 불고기 겉절이 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 24	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,육개장 궁중떡볶이 두부샐러드 겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.북어국 콩나물무침 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 배추겉절이 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 밀고기 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	토마토 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩가스튀김 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 5째주 식단표

11월28일- 12월04일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥.계란김국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부국 배추쌈/쌈장 두부치기 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 구이김 멸치마늘쫑볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 과일사라다 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 베지미트볶음 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 30	흰밥/현미밥,무우국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,근대국 애호박볶음 잡채 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 밀고기 겉절이-- 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 01	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,육개장 감자조림 두부샐러드 마늘쫑복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 02	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.떡국 콩나물무침 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 마카로니사라다 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 03	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 우엉튀김 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 04	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 고로깨튀김 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	