

12월 1째주 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, 순두부국 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 팔밥/현미밥, 미역국 배추쌈/쌈장 두부두루치기 물파래나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 감자전 멸치마늘쫄볶음 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 메밀묵무침 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 우동볶음 무생채 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 무팽이국 밀고기 치커리겉절이 브로콜리/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 알감자조림 야채전 마늘쫄무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치 | 요플레 두유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금 02 | 흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 떡국 콩나물무침 계란장조림 시금치무침 물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥, 아욱국 마카로니사라다 갯묘볶음 파래전 물김치/포기김치 | 연시 두유 |
| | cal합계: 490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토 03 | 흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥, 근대국 고로깨튀김 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치 | 쥬스 찐고구 마 두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일 04 | 흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 김치전 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치 | 요플레 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

12월 2째주 식단표

12월05일- 12월11일 쌀:국내산, *김치:국내산 *복어채:러시아산 *두부류:미국산1

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---------|---|---|--|---------------------|
| 월 5 | 흰밥/현미밥, 계란김국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 팔밥/현미밥, 들깨감자탕 양배추찜/쌈장 두부, 김치 야채군만두 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치 | 사과 두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화 6 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 시금치무침 녹두전 도토리묵/양념 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 복어국 치커리무침 구프랑볶음 연근조림 물김치/포기김치 | 빵 이오 두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계: 580 | |
| 수 7 | 흰밥/현미밥, 미역국 느타리볶음 연두부양념장 유채무침 물김치/포기김치 | 기장/현미밥, 근대국 콩나물무침 새싹/계란후라이 무생채 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 무평이국 소고기, 숙주볶음 열무된장무침 브로콜리/초장 물김치/포기김치 | 바나나 우유 두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계: 660 | cal합계: 620 | 179 |
| 목 8 | 흰밥/현미밥, 미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥, 카레 오이부추무침 야채튀김 고추장아찌 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치 | 요플레 두유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금 9 | 흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 근대국 베지버거전 배추쌈, 쌈장 도라지오이무침 물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥, 아욱국 고사리볶음 갯묘볶음 파래전 물김치/포기김치 | 연시 두유 |
| | cal합계: 490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토 10 | 흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥, 떡만두국 마카로니사라다 무생채 시금치무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 참나물 두부스테이크 물김치/포기김치 | 쥬스 찐빵 두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일 11 | 흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 고구마튀김 얼가리무침 두부조림 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치 | 요플레 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

12월 3째주 식단표

12월 12일- 12월 18일 쌀:국내산, *김치:국내산 *복어채:러시아산 *두부류: 미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---------------|---|--|---|-----------|
| 12월 | 흰밥/현미밥, 계란김국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 팔밥/현미밥, 미역국 봄동겉절이 버섯탕수 물미역/초장 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 구이김 봄동나물 물김치/포기김치 | 빵 이오 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 두유 |
| 생신 화 13 | 흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 도토리묵밥 오이채/김치 잡채 도토리묵/지단 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 복어국 참나물 베지미트볶음 표고조림 물김치/포기김치 | 떡 식혜 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계: 580 | 두유 |
| 수 14 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치 | 기장/현미밥, 시레기국 참나물, 불고기샐러드 열무볶음 감자전 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 무평이국 쇠고기장조림 두부구이/양념장 브로콜리/초장 물김치/포기김치 | 바나나 우유 |
| | cal합계: 520 | cal합계: 660 | cal합계: 620 | 두유 |
| 목 15 | 흰밥/현미밥, 미역국 어묵조림 가지무침 청경채무침 물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥, 짜장밥 오이부추무침 야채피클 야채군만두 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 물파래무침 김치전 참나물 물김치/포기김치 | 요플레 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 두유 |
| 금 16 | 흰밥/현미밥, 계란김국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 만두국 계란장조림 무생채 시금치무침 물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥, 아욱국 감자조림 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치 | 과일 |
| | cal합계: 490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 두유 |
| 토 17 | 흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 연두부 장조림 물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥, 근대국 불고기 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 고추무침 두부스테이크 물김치/포기김치 | 쥬스 호빵 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 두유 |
| 일 18 | 흰밥/현미밥, 무쇠고기 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 고로깨튀김 얼가리무침 물미역무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치 | 요플레 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | 두유 |

12월 4째주 식단표

12월 19일- 12월 25일 쌀:국내산, *김치:국내산 *복어채:러시아산 *두부류: 미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---------|---|---|---|----------------|
| 월 19 | 흰밥/현미밥, 계란김국 쏘이동그랑뎡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 팔밥/현미밥, 미역국 봄동겉절이 멕시칸사라다 가지구이 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 구이김 유채무침 물김치/포기김치 | 과일 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 두유 |
| | | | | 336 |
| 화 20 | 흰밥/현미밥, 무소고기 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 시금치무침 쌀국수볶음 물미역무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/계란국 김치볶음 구이김 치커리나물 물김치/포기김치 | 빵 이오 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계: 580 | 두유 |
| 수 21 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥, 스프 가지무침 야채피클 스파게티 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 떡국 메추리알, 곤약장조림 두부구이/양념장 브로컬리볶음 물김치/포기김치 | 바나나 우유 |
| | cal합계: 520 | cal합계: 660 | cal합계: 620 | 두유 |
| | | | | 179 |
| 목 22 | 흰밥/현미밥, 열加里국 어묵조림 김구이 청경채무침 물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥, 어묵국 콩나물무침 떡볶이 도라지들깨볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 떡만두 치킨너겟/허니머스타 봄동겉절이 유채나물 물김치/포기김치 | 요플레 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 두유 |
| | | | | 240 |
| 금 23 | 흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 미역국 숙주, 쇠고기볶음 무생채 배추쌈/쌈장 물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥, 아욱국 감자채볶음 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치 | 과일 |
| | cal합계: 490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 두유 |
| | | | | 190 |
| 토 24 | 흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 김구이 장조림 물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥, 근대국 베지버거전 시금치무침 숙주/쇠고기볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치 | 쥬스 카스테 라 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 두유 |
| | | | | 342 |
| 일 25 | 흰밥/현미밥, 쇠미역국 도라지볶음 연두부 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 계란말이 열加里무침 건파래볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 어묵국 가이나물 콩살들이구이 콩나물 물김치/포기김치 | 요플레 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | 두유 |

12월 5째주 식단표

12월26일- 1월01일 쌀:국내산, *김치:국내산 *복어채:러시아산 *두부류:미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---------------|--|--|--|---------------------|
| 월 26 | 흰밥/현미밥, 미소된장 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 팔밥/현미밥, 근대국 봄동겉절이 애호박볶음 물미역/초장 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리, 미트볶음 구이김 유채무침 물김치/포기김치 | 과일 두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화 27 | 흰밥/현미밥, 무소고기 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 미역국 시금치무침 잡채 도토리묵/양념 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 복어국 참나물 브로콜리/초장 표고조림 물김치/포기김치 | 빵 이오 두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계: 580 | |
| 수 28 | 흰밥/현미밥, 감자국 새송이볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치 | 기장/현미밥, 어묵국 콩나물무침 느타리아채전 콩비엔나볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 배추국 불고기 상추/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치 | 바나나 우유 두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계: 660 | cal합계: 620 | 179 |
| 생신 목 29 | 흰밥/현미밥, 미역국 두부구이/양념장 숙주무침 청경채무침 물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥, 근대국 가지무침 꽃맛살샐러드 감자채볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 봄동겉절이 참나물 물김치/포기김치 | 요플레 두유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금 30 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 감자국 녹두전 시금치무침 고사리볶음 물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥, 아욱국 불고기 깻잎볶음 양배추쌈 물김치/포기김치 | 과일 두유 |
| | cal합계: 490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토 31 | 흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 연두부양념장 김구이 물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥, 근대국 단호박메쉬 유채무침 도라지오이무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치 | 쥬스 호빵 두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일 1 | 흰밥/현미밥, 시금치국 도라지볶음 베지버거볶음 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 떡국 동태전 얼가리무침 물파래무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치 | 유과 식혜 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |