

# 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/물김치	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 \*북어채:러시아산 \*두부류:미국산1

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 5	흰밥/현미밥, 계란김국 쏘이동그랑땡 썩갓, 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, 북어국 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 썩갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 떡만두국 마카로니사라다 무생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 참나물 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 찜빵  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
월 12	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 가지나물 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 깻묘볶음 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	