# 1월 1째주 식단표

01월02일- 01월08일 쌀:국내산, *김치:국내산 * 북어채;러시아산 *두부류:미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>2 | 흰밥/현미밥.순두부국<br>미트무우조림<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,근대국<br>물미역/초고추장<br>두부구이/양념장<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>새송이볶음<br>유채나물<br>베지버거전<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>5 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,어묵탕<br>시금치무침<br>김말이튀김<br>무우생채<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미소된장<br>참나물<br>호박전<br>브로컬리볶음<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>4 | 흰밥/현미밥,스프<br>김구이<br>미트야채볶음<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,유부콩나물<br>가지무침<br>생선까스/탈타르소스<br>메밀묵/양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>구프랑,새송이볶음<br>세발나물<br>우엉조림<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>5 | 흰밥/현미밥,근대국<br>베지버거전<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,청국장<br>우엉치킨양념<br>유채나물<br>양배추쌈<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>표고조림<br>계란말이<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>6 | 흰밥/현미밥,시금치국<br>치커리무침<br>호박볶음<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.카레<br>파래무침<br>야채튀김<br>도토리묵무침<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,무팽이국<br>구프랑볶음<br>깻묘볶음<br>야채전<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>7 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>쑥갓무침<br>김구이<br>무우채볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>베지버거전<br>방풍나물<br>오이,물미역무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>양송이 볶음<br>시금치무침<br>두부조림<br>물김치/포기김치 | 호빵 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>8 | 흰밥/현미밥,스프<br>도라지볶음<br>콩살들이구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>두부두루치기<br>깻묘볶음<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>콩나물무침<br>콩비엔나볶음<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 1월 2째주 식단표

1월09일- 01월15일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채;러시아산 *두부류:미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>9 | 흰밥/현미밥.미역국<br>미트무우조림<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,순두부국<br>물미역/초고추장<br>새송이버섯전<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>고사리볶음<br>유채나물<br>베지버거전<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>10 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리나물<br>물김치/포기김치 | 수수밥/현미밥,어묵국<br>시금치무침<br>김치전<br>물파래무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미소된장<br>참나물<br>호박볶음<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>11 | 흰밥/현미밥,순두부국<br>김구이<br>미트야채볶음<br>방풍나물무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,유부콩나물<br>가지무침<br>단호박메쉬<br>메밀묵/양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>구프랑,피망볶음<br>세발나물<br>연근조림<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>12 | 흰밥/현미밥,미역국<br>호박볶음<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 조밥/현미밥,청국장<br>마카로니사라다<br>유채나물<br>양배추쌈<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>표고조림<br>계란말이<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>13 | 흰밥/현미밥,얼갈이국<br>치커리무침<br>베지버거전<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흑미밥/현미밥.짜장면<br>단무지<br>오이무침<br>군만두<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>비엔나볶음<br>시금치무침<br>야채전<br>물김치/포기김치 | 사과<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>14 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>쑥갓무침<br>김구이<br>무우채볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>두부계란전<br>방풍나물<br>오이,물미역무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>가지나물<br>유채나물<br>양송이볶음<br>물김치/포기김치 | 진빵 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>15 | 흰밥/현미밥,스프<br>도라지볶음<br>콩살들이구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,어묵국<br>찐만두<br>깻묘볶음<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>느타리볶음<br>콩비엔나볶음<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 1월 3째주 식단표

1월16일- 01월22일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>16 | 흰밥/현미밥.순두부<br>미트무우조림<br>쑥갓,두부무침<br>김구이<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,미역국<br>세발나물<br>잡채<br>도라지,오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>새송이볶음<br>유채나물<br>베지버거전<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>17 | 흰밥/현미밥,북어국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,잔치국수<br>호박볶음<br>표고볶음<br>김치무침/지단<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미소된장<br>참나물<br>메밀전<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 떡<br>식혜<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>18 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>계란찜<br>미트야채볶음<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,순두부국<br>가지무침<br>베지버거전<br>깻묵/양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>구프랑,새송이볶음<br>얼갈이무침<br>연근조림<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>19 | 흰밥/현미밥,미역국<br>깻잎장아찌<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,청국장<br>만두범벅<br>유채나물<br>무우생채<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>표고조림<br>계란말이<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>20 | 흰밥/현미밥,스프<br>치커리무침<br>무우나물볶음<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.콩나물국<br>호박볶음<br>멕시칸사라다<br>세발나물<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>구프랑볶음<br>깻묘볶음<br>야채전<br>물김치/포기김치 | 사과<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>21 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>쑥갓무침<br>김구이<br>계란후라이<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>마카로니,양송이볶음<br>방풍나물<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>양송이볶음<br>시금치무침<br>쏘이동그랑<br>물김치/포기김치 | 12곡 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>22 | 흰밥/현미밥,미역국<br>도라지볶음<br>콩살들이구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>두부김치<br>깻묘볶음<br>오이물미역무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>가지나물<br>콩비엔나볶음<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 1월 4째주 식단표

1월23일- 01월29일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>23 | 흰밥/현미밥.스프<br>미트무우조림<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,미역국<br>시금치무침<br>콩까스튀김<br>도라지,오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>새송이볶음<br>유채나물<br>베지버거전<br>물김치/포기김치 | 딸기<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>24 | 흰밥/현미밥,북어국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>세발나물<br>연근샐러드<br>물파래무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,감자국<br>참나물<br>메밀전<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>25 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>김구이<br>미트야채볶음<br>시금치된장무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,순두부국<br>가지무침<br>베지버거전<br>깻묵/양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>구프랑,새송이볶음<br>얼가리나물<br>메추리알곤약조림<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>26 | 흰밥/현미밥,스프<br>깻잎장아찌<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,냉이된장<br>과일사라다<br>유채나물<br>무우생채<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>표고조림<br>생두부양념<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>27 | 흰밥/현미밥,미역국<br>치커리무침<br>무우나물볶음<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.육개장<br>톳두부무침<br>떡볶이<br>청포묵무침<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>구프랑볶음<br>깻묘볶음<br>김치전<br>물김치/포기김치 | 사과<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>28 | 흰밥/현미밥,미역국<br>쑥갓무침<br>계란후라이<br>호박볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>버섯탕수<br>방풍나물<br>물미역무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>가지나물<br>시금치무침<br>쏘이동그랑<br>물김치/포기김치 | 12곡 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>29 | 흰밥/현미밥,스프<br>도라지볶음<br>콩살들이구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>야채전<br>깻묘볶음<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>양송이볶음<br>콩비엔나볶음<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |