3월 1째주 식단표

2월27일- 03월05일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 27	흰밥/현미밥.북어국 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	조밥/현미밥,미역국 봄동겉절이 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 유채나물 도토리묵무침 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 28	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흑미밥/현미밥,콩나물국 시금치나물 떡볶이 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 1	흰밥/현미밥,무우쇠고 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 가지구이 유채나물 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 꽈리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	수수밥/현미밥,청국장 무우채무침 고사리볶음 계란후라이/콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.카레 야채피클 유채나물 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,북어국 두부전 치커리,사과겉절이 곰피/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱국 야채튀김 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 2째주 식단표

3월06일- 03월13일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 06	흰밥/현미밥.순두부 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,조랭이미역 봄동겉절이 도토리묵무침 감자,콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 유채나물 호박전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 07	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 시금치나물 두부조림 애호박,표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,봄동된장 참나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 08	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 단호박튀김 유채나물 오이고추,된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑,멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 09	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 참나물무침 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥,냉이된장 무우생채 생취나물 느타리들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 밀고기 양배추/쌈장 청경채나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥,콩나물국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미소된장 쫄면야채무침 세발나물 군만두 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 두부구이,양념장 치커리,사과겉절이 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 궁중떡볶이 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 3째주 식단표

3월13일- 03월19일 쌀:국내산, *김치:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥.순두부 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 세발나물겉절이 탕평채무침 비엔나피망볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 방풍나물 호박전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 14	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 시금치나물 콩나물,미나리,북어찜 도라지,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 15	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,콩나물국 메란곤약조림 방풍나물 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑,멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 16	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,버섯들깨 무우생채 생취나물 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 17	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미소된장 야채/유자샐러드 연근/땅콩조림 두부두루치기 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고조림 깻묘볶음 맛살파전 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 18	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,우동 고구마튀김 치커리,사과겉절이 단무지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 19	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 생선까스 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 4째주 식단표

3월20일- 03월26일 쌀:국내산*김치:국내산*콩;미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥.미역국 동그랑땡 쑥갓,두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 취나물무침 탕평채무침 두부탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지구이 냉이나물 호박볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,잔치국수 호박나물 표고볶음 계란지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 참나물 비엔나볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 22	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,육개장 우엉양념튀김 치커리,오이겉절이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 23	흰밥/현미밥,스프 계란후라이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 콩나물무침 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미소된장 단호박샐러드 더덕무침 양념생깻잎 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고볶음 숙주오이무침 호박전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 새송이볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,아욱국 야채고로깨 열무무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 돌나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 26	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,브로콜스프 마파두부 참나물무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 시금치나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 5째주 식단표

3월27일 월- 4월02일 일

* 쌀:국내산 *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 27	흰밥/현미밥.미역국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 시금치나물 도토리묵무침 떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 참나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이된장국 콩나물무침/계란후라이 무우생채 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 쑥갓나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 29	흰밥/현미밥,쇠고기무 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,배추된장 올방개묵무침 미나리부침 우엉무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 30	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부국 깻잎나물 무우생채 쌀국수볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도라지강정 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 31	흰밥/현미밥,죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자된장국 오이달래무침 씀바귀나물 표고계란장조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양배추찜/쌈장 깻묘볶음 베지버거전 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 1	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 느타리,팽이전 치커리겉절이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 해시브라운 물김치/포기김치	12곡과 자
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 2	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 냉이무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	