4월 1째주 식단표

04월 03일 월 - 04월 09일 일

* 쌀:국내산 *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 3	흰밥/현미밥.순두부 콩나물무침 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 도토리묵무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 참나물 새송이전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장국 양배추, 다시마쌈 무우생채 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 비름나물 베지버거전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 5	흰밥/현미밥,쇠고기무 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,얼갈이된장 올방개묵무침 고구마튀김 원추리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,양송이볶음 쑥갓나물 오이,달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 6	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부국 깻잎김치 미나리야채전 꽃맛살,감자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도라지강정 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	흰밥/현미밥,죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이어묵채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자된장국 오이도라지무침 마늘대무침 표고탕수육 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 비름나물무침 김자반 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 느타리,곤약초회 치커리겉절이 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이볶음 시금치무침 더덕무침 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 취나물무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 가지무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 2째주 식단표

4월10일- 04월16일 쌀:국내산, *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비름나물 야채샐러드 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박채계란볶음 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 취나물 계란,곤약장조림 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 건파래볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 12	흰밥/현미밥,무버섯국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,청국장 도토리묵무침 메밀전 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 가지구이 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 13	흰밥/현미밥,스프 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,카레밥 야채피클 돌나물무침 고구마고로깨 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고,무우조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥,쇠고미역 치커리무침 숙주무침 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 콩나물무침 머위나물 베지버거전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 깻묘볶음 오이무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 김구이 구르랑볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 계란말이 원추리나물 감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 감자전 물김치/포기김치	찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥,미역국 도라지,미트볶음 양배추찜 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 비름나물 올방개묵 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 3째주 식단표

4월17일- 04월23일 쌀:국내산, *김치:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥.미역국 무나물볶음 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 비름나물 오이피클 스파게티 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 멸치볶음 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵. 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 18	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위나물 건파래볶음 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 콩나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 19	흰밥/현미밥,스프 계란찜 쇠고기,야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 단호박메쉬 도토리묵 원추리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메란버섯조림 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 20	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나유부 콩나물무침 마카로니샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 21	흰밥/현미밥,무우쇠고 치커리무침 김구이 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자수제비 군만두 아삭이고추,된장무침 숙주,밀고기볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 원추리나물 어묵버섯복음 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 22	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,순두부 야채고로깨 치커리겉절이 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지구이 시금치무침 우엉조림 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 23	흰밥/현미밥,미역국 고사리볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부스테이크 오이돌나물무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 4째주 식단표

4월24일- 04월30일 쌀:국내산, *김치:국내산 *두부:미국산 *북어: 러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 올방개묵무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 치커리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위대들깨볶음 비름나물 건파래자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 26	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵/양념 계란말이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 우엉조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 27	흰밥/현미밥,콩나물국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 무우생채 궁중떡볶이 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고볶음 두부구이/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.우동 호박볶음 야채튀김 단무지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,미역국 베지버거전 치커리겉절이 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 맛살느타리전 물김치/포기김치	찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 콩나물무침 상추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	