

7월 1째주 식단표

07월03일- 07월09일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 3	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 떡볶이 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 브로컬리냉채 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	흰밥/현미밥, 계란김국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추, 고추/쌈장 열무볶음 우엉치킨튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지볶음 감자사라다 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 5	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 콩비엔나볶음 시금치무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥, 된장찌개 고사리/강된장 콩나물무침 열무김치/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 쏘이동그랑뎡 열加里볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 6	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 김자반볶음 멕시코사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김, 계란국 표고볶음 청포묵무침 노각무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/.도토리묵밥 콩까스튀김 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 스프 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열加里국 아삭이고추된장무침 잡채 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 콘, 양배추샐러드 가지구이 물김치/포기김치	찐감자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 09	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김구이 칠리새우볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 야채전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

7월 2째주 식단표

07월 10일- 07월 16일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류: 미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 알감자조림 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥, 계란김국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추, 고추/쌈장 열무볶음 두부탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 12	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 모밀국수 애호박무침 고구마튀김 락교 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 미트강정 열加里무침 콩나물무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 13	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육계장 청포묵무침 오이지무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 느타리볶음 참나물 단호박견과류조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 고사리 고추된장무침/고추양념 두부김치 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 콩나물김치 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열加里국 느타리초무침 계란장조림 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김구이 베지버거전 치커리, 사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 미트볶음 야채샐러드 열加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

7월 3째주 식단표

07월17일- 07월23일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥, 북어국 계란찜 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자옹심이 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
생신 화 18	흰밥/현미밥, 무우국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추, 고추/쌈장 열무무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지강정 깻묘볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 19	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 짜장 시금치나물 군만두 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 메추리장조림 열加里볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 20	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 청포묵무침 두부탕수 노각무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 계란말이 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 21	흰밥/현미밥, 콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시금치된장 느타리초무침 오이지무침 쏘이동그랑뎡 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 계란김국 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 22	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 미역국 고춧잎무침 두부전/양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	보리빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 23	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김구이 생선까스 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 야채볶음 야채샐러드 열加里무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

7월 4째주 식단표

07월24일- 07월30일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 감자채볶음 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장국 시금치나물 김말이튀김 양배추쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 쌀국수볶음 쏘이동그랑 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 26	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 삼계탕 오이지 콩나물무침 감자튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 미트볶음 열加里무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 27	흰밥/현미밥, 미역국 구프랑볶음 계란찜 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나, 유부 청포묵무침 감자채볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근튀김 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 고사리볶음 떡볶이 두부강정 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 콩나물김치 밀고기볶음 깻묘볶음 상추무침 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥, 스프 속갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 고춧잎무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	찐감자 342
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
일 30	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 마카로니사라다 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 미트볶음 콩나물무침 열加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	