8월 1째주 식단표

07월31일- 08월06일 *쌀:국내산 *배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류: 미국산 *북어:러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	흰밥/현미밥.콩나물국 계란찜 쑥갓,두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자두부국 시금치나물 우동볶음 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 계란장조림 양배추찜/쌈장 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물유부 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 2	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 미트볶음 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 3	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 청포묵무침 감자사라다 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,호박된장국 표고조림 노각무침 연근샐러드 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥,근대국 치커리무침 계란찜 양배추,어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.오이냉국 호박볶음 콩나물겨자채 베지버거전 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,콩나물김치 베지비엔나볶음 깻묘볶음 참나물무침 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 비름나물무침 가지구이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 느타리볶음 물김치/포기김치	찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 두부조림 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이크림볶음 콩나물무침 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 2째주 식단표

08월07일- 08월13일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류: 미국산 *북어:러시아
식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 쑥갓,두부무침 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,순두부국 시금치나물 단호박메쉬 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	복숭아 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신 화 8	흰밥/현미밥,북어국 참나물 연두부 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 치커리겉절이 잡채 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 9	흰밥/현미밥,스프 양배추맛살볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	곤드레밥,강된장(양념장) 무채무침 콩나물무침 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 야채전 얼가리무침 숙주,오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
생신 목 10	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 가지나물 꽃맛살샐러드 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 11	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 비엔나볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.콩나물국 파래볶음 오이지무침 밀고기볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥,순두부국 쑥갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 계란말이 비름나물무침 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 베지버거전 가지무침 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥,콩나물국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 상추/쌈장 쇠고기숙주볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 감자조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 3째주 식단표

08월14일- 08월20일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *북어:러시아산
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥.스프 계란찜 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,근대국 시금치나물 새우칠리소스 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 브로컬리 치커리무침 새송이들깨볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 15	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부양념 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,야채육개장 치커리사과겉절이 두부조림 오이고추견과류무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 감자전 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 16	흰밥/현미밥,순두부 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장국 오이무침 해시브라운/케찹 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 두부계란전 얼가리무침 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 17	흰밥/현미밥,근대국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 버섯볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,북어국 가지나물 도라지오이무침 팽이,토마토샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥,무우팽이 치커리무침 연두부양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 토마토,계란스크램블 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 표고탕수 치커리무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 베지미트볶음 가지무침 물김치/포기김치	찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 얼가리무침 콩나물무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 두부조림 깻잎무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 4째주 식단표

08월21일- 08월27일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *북어:러시아산
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥.스프 계란찜 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,미소된장국 시금치나물 국물떡볶이 애호박무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부,양념장 황금송이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥,버섯,감자들깨탕 치커리무침 두부청국장조림 오이부추양념무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 파래김무침 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 23	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미역냉국 고사리볶음 콩나물무침 연근흑임자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 단호박전 얼가리무침 느타리,피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 24	흰밥/현미밥,순두부국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,청국장 가지나물 도라지볶음 만두,야채범벅 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 표고,야채볶음 메추리알/곤약조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 계란찜 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.유부김치국 애호박볶음 도토리묵김치무침 마카로니사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 불고기,팽이볶음 우엉조림 양배추,쌈장 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥,북어국 쑥갓무침 콩살들이구이 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,만두국 고구마고로깨 치커리들깨무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 시금치무침 오이지무침 가지,구프랑볶음 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥,스프 콘야채볶음 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 깻묘볶음 소고기,숙주무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 베지미트조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 5째주 식단표

08월28일- 09월03일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *북어:러시아산
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 28	흰밥/현미밥.미역국 연두부/양념장 쑥갓,두부무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 야채피클 가지무침 야채샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 계란찜 마늘쫑볶음 미역줄기볶음 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥,무우,두부 계란,토마토볶음 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 채식동그랑땡계란구이 열무무침 꽈리고추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양송이,브로컬리볶음 치커리무침 김자반볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 30	흰밥/현미밥,계란국 애호박볶음 김구이 쑥갓무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,떡국 단호박튀김 콩나물무침 비엔나케찹볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 감자조림 무생채 황금송이,피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 31	흰밥/현미밥,북어국 양배추,어묵볶음 고사리볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,열무된장 만두범벅 도라지볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 단호박메쉬 느타리,야채볶음 숙주무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 1	흰밥/현미밥,미역국 구프랑감자채볶음 쑥갓두부무침 깻잎짱아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.청국장 얼갈이무침 멕시칸사라다 우엉조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 두부조림 애호박볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	포도 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 2	흰밥/현미밥,무우팽이 김구이 계란말이 무우들깨볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,배추된장국 베지버거전 비름나물무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치콩나물 김치전 올방개묵무침 오이무침 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 3	흰밥/현미밥,스프 비엔나볶음 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 미역줄기볶음 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 콩나물무침 밀고기볶음 치커리나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	