

10월 1째주 식단표

10월02일- 10월08일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 2	흰밥/현미밥, 순두부 계란찜 오복지무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 두부두루치기 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 새송이볶음 브로콜리/초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 3	흰밥/현미밥, 근대국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 우영양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 썩갠무침 연근조림 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 4	흰밥/현미밥, 북어국 콩나물무침 두부구이 시금치나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 토란탕 애호박볶음 동태전 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 가지나물 도라지볶음 탕평채 물김치/포기김치	식혜 유과
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 5	흰밥/현미밥, 순두부 느타리볶음 열무무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 बे지버거전 비름나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 치커리무침 메추리알조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 6	흰밥/현미밥, 미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부콩나물 고구마튀김 도라지, 오이무침 시금치나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 참나물무침 썩갠두부무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 7	흰밥/현미밥, 스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 호박전 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫀, 멸치볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 8	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 쏘이동그랑땡 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부스테이크 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

10월 02째주 식단표

10월09일- 10월 15일 *쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *복어채:러시아산 * 두류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
09	흰밥/현미밥,순두부 계란찜 김구이 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 검은깨두부/김치 치커리무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 새송이볶음 브로콜리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
10	흰밥/현미밥,미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 춘권튀김 청경채무침 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자된장국 비엔나야채볶음 썩갓무침 가지나물 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
11	흰밥/현미밥,얼가리국 콩나물무침 깻묘볶음 계란찜 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장국 애호박볶음 무우생채무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,복어국 치커리겉절이 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
12	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 숙주나물 무우채볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,얼가리국 단호박메쉬 건파래볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 팽이야채볶음 근대무침 메추리알/곤약조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
13	흰밥/현미밥,미역국 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 가지구이 오이,부추무침 마카로니사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,복어국 감자채볶음 참나물무침 썩갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
14	흰밥/현미밥,스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시레기된장 두부장조림 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 마늘쫑,어묵볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
15	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부/양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡국 계란말이 시금치나물 도라지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 생두부/양념장 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 03째주 식단표

10월 16일- 10월 22일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 16	흰밥/현미밥, 무콩나물 계란찜 김구이 숙갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 마파두부 오이무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 쏘이동그랑땡 치커리겉절이 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 17	흰밥/현미밥, 미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 잡채 참나물무침 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부계란전 브로콜리초장 가지나물 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 18	흰밥/현미밥, 콩나물국 김구이 시금치나물 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 아욱된장국 콩비엔나볶음 더덕무침 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 우엉조림 열加里나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 19	흰밥/현미밥, 미역국 마늘쫄무침 연두부양념 콩나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩비지 볶음우동 무우생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 표고조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 20	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 호박볶음 연근샐러드 찐만두 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 미트무우조림 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	배
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 21	흰밥/현미밥, 쇠고기무 콩살들이구이 숙갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열무된장 베지버거전 숙주, 오이무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 생두부/양념장 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 22	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 구프랑볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 쏘이동그랑구이 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 맛살느타리전 깻묘볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

10월 04째주 식단표

10월23일- 10월29일 *쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 23	흰밥/현미밥, 순두부국 계란찜 가지나물 숙갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 <u>계란장조림</u> 참나물 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 <u>건파래무침</u> 치커리겉절이 새송이구이 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 24	흰밥/현미밥, 무우북어 느타리버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 <u>스파게티</u> 오이피클 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 <u>쏘이동그랑땡</u> 호박볶음 <u>브로컬리/초장</u> 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 25	흰밥/현미밥, 콩나물국 스크렘블에그 <u>시금치무침</u> 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 어묵국 베지버거전 콩나물무침 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 연근조림 열加里나물 구프랑볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 26	흰밥/현미밥, 미역국 오복지무침 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 미소국 애호박볶음 표고볶음 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 감자조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 27	흰밥/현미밥, 쇠고기무 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장국 밀고기 마늘쫄무침 양배추찜/쌈장 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 <u>항금송이파프리카볶음</u> <u>갯묘볶음</u> 가지나물 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 28	흰밥/현미밥, 미역국 <u>콩살들이구이</u> 숙갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 단호박튀김 콩나물겨자채 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 도라지오이무침 참나물 양송이볶음 물김치/포기김치	짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 29	흰밥/현미밥, 스프 도라지들깨볶음 김구이/명란젓 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 <u>불고기, 팽이볶음</u> 갯묘볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩비지 <u>두부스테이크</u> 시금치나물 야채전 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유