2월 첫째주 식단표

1월29일- 02월04일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산*두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥.순두부 동그랑땡 쑥갓,두부무침 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 세발나물 두부두루치기 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 시금치나물 춘권튀김 건파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 31	흰밥/현미밥,무우국 김구이 미트야채볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 가지구이 유채나물 탕평채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 멸치고추조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 01	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이된장 마카로니사라다 물미역/초장 도라지들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 생두부양념 깻잎나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 02	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.어묵국 방풍나물 오이무침 감자튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 참나물 야채전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 03	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,북어국 고사리볶음 치커리,사과겉절이 양배추쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 12곡 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 04	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부전 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 둘째주 식단표

2월05일- 02월11일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 05	흰밥/현미밥.소고기무 숙주무침 쑥갓,두부무침 깻잎장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 고사리볶음 베지버거 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 유채나물 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 06	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장면 도라지볶음 표고탕수 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 07	흰밥/현미밥,콩나물국 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 가지나물 유채나물 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 새송이볶음 구프랑볶음 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 08	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,냉이된장 우동볶음 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 09	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 숙주나물 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.스프 곰피/초장 무우생채 스파게티/피클 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 생두부/양념 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 10	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 베지버거전 느타리볶음 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥,시레기국 무나물 막나물 호박오가리 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 11	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 계란말이 깻묘볶음 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 셋째주 식단표

2월12일- 02월18일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추;국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	흰밥/현미밥.콩나물국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,감자옹심이 유채나물 콩나물무침 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 세발나물 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 13	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 마카로니볶음 더덕무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된 참나물 김치전 브로컬리들깨소스볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 14	흰밥/현미밥,무쇠고기국 김구이 콩나물무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 녹두전 유채나물 곰피 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 15	흰밥/현미밥,스프 계란찜 팽이,어묵볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 호박동그랑땡전 유채나물 톳,두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박오가리볶음 두부계란구이 취나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 16	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,떡만두국 동태전 도라지볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	유과 식혜 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 17	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,북어국 두부구이 세발나물겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 시금치무침 부추전 물김치/포기김치	수정과 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 18	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 느타리버섯전 시금치무침 알감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 계란찜 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 넷째주 식단표

2월19일- 02월25일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 19	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	찰밥/현미밥,시래기무 두부강정 무나물 호박오가리 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 야채전 유채나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 20	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 세발나물 메추리곤약조림 도라지,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 참나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 21	흰밥/현미밥,쇠고기무 김구이 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,봄동된장 곰피/초장 방풍나물 생선까스 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 씀바귀무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 22	흰밥/현미밥,순두부국 깻잎장아찌 무우볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,유부콩나 쌀국수볶음 건파래볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 연근조림 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 23	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 24	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 양배추찜/쌈장 호박,느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부맛살스테이크 봄동겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 감자전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 25	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 우엉조림 깻묘볶음 계란말이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이,마카로니볶음 도토리묵무침 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 첫째주 식단표

2월26일- 03월04일 쌀:국내산, *김치:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	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
화 27	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 28	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 1	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 2	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 3	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	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	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	