# 5월 1째주 식단표

04월30일- 05월06일 * 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산*두부류:미국산 *북어:러시아
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>30 | 흰밥/현미밥.무콩나물<br>김구이<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱된장<br>도라지무침<br>도토리묵무침<br>두부계란구이<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>호박볶음<br>치커리나물<br>새송이전<br>물김치/포기김치 | 오렌지<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>1 | 흰밥/현미밥,미역국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,무우콩나물<br>머위들깨볶음<br>베지버거전<br>건파래무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>콩비엔나볶음<br>숙주나물<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>2 | 흰밥/현미밥,순두부국<br>김구이<br>미트야채볶음<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,감자들깨국<br>올방개묵무침<br>군만두<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추콩가<br>메추리조림<br>얼가리나물<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>3 | 흰밥/현미밥,미역국<br>마늘쫑장아찌<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,콩나물국<br>무우생채<br>느타리볶음<br>취나물/계란후라이<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>표고볶음<br>계란찜<br>비름나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>4 | 흰밥/현미밥,쇠고기무<br>치커리무침<br>두부구이<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.미역국<br>호박볶음<br>밀고기<br>상추/쌈장<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>무생채<br>깻묘볶음<br>감자전<br>물김치/포기김치 | 참외<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>5 | 흰밥/현미밥,근대국<br>쑥갓무침<br>스크램블에그<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥, 스프<br>계란말이<br>고사리볶음<br>숙주오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>가지나물<br>시금치무침<br>콩햄,느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>찐빵<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>6 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>호박볶음<br>콩살들이구이<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>두부조림<br>비름나물<br>연근샐러드<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>양송이볶음<br>구프랑계란구이<br>치커리무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 5월 2째주 식단표

5월07일- 05월13 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>07 | 흰밥/현미밥,스프<br>김구이<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>표고볶음<br>애호박전<br>건파래자반<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>야채전<br>치커리무침<br>새송이볶음<br>물김치/포기김치 | 오렌지<br>떡<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>8 | 흰밥/현미밥,미역국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>팽이,맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>잡채<br>취나물<br>북어무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>구프랑파프리카볶음<br>참나물무침<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>9 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>콘,야채볶음<br>베지버거볶음<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,야채육개장<br>양배추찜/쌈장<br>두부샐러드/오리엔탈<br>치커리무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추콩가<br>연근조림<br>얼가리나물<br>무우들깨볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>10 | 흰밥/현미밥,근대국<br>깻잎장아찌<br>맛살계란찜<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,미역국<br>콩나물무침<br>오이도라지무침<br>마카로니사라다<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,황태순두부<br>표고조림<br>단호박전<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>11 | 흰밥/현미밥,무팽이국<br>치커리무침<br>무우나물볶음<br>팽이,쇠고기볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/짜장<br>군만두<br>야채피클<br>치커리겉절이<br>물김치/배추김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>느타리야채전<br>깻묘볶음<br>가지나물<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>12 | 흰밥/현미밥,근대국<br>쑥갓무침<br>연두부/양념<br>호박볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,미역국<br>두부계란전<br>취나물볶음<br>구프랑볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>시금치나물<br>알감자조림<br>야채전<br>물김치/포기김치 | 식혜<br>고구마<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>13 | 흰밥/현미밥,스프<br>베지버거전<br>김구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>밀고기볶음<br>상추/쌈장<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>양송이.볶음<br>두부양념조림<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 5월 3째주 식단표

5월14일- 05월20일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>14 | 흰밥/현미밥,미역국<br>깻잎장아찌<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>열무나물볶음<br>콩나물무침<br>두부김치<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>애호박볶음<br>치커리무침<br>느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>15 | 흰밥/현미밥,스프<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>감자채볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>머위대볶음<br>잡채<br>치커리,사과겉절이<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>미트,무우조림<br>참나물무침<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 떡<br>식혜<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>16 | 흰밥/현미밥,순두부<br>달걀야채오믈렛<br>숙주나물<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,청국장<br>양배추찜/쌈장<br>감자사라다<br>취나물무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추콩가<br>우엉조림<br>얼가리나물<br>무우들깨볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>17 | 흰밥/현미밥,근대국<br>김구이<br>팽이맛살볶음<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,콩나물국<br>숙주.오이무침<br>계란장조림<br>꽈리고추찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>표고조림<br>감자전<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>18 | 흰밥/현미밥,미역국<br>비름나물<br>도라지볶음<br>맛살계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,무우팽이국<br>모밀국수무침<br>가지나물<br>마늘쫑볶음<br>물김치/배추김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>느타리야채전<br>깻묘볶음<br>상추겉절이<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>19 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>쑥갓무침<br>연두부양념<br>호박볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>두부강정<br>취나물볶음<br>숙주,오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>시금치무침<br>알감자조림<br>야채전<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>찐빵<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>20 | 흰밥/현미밥,스프<br>베지버거전<br>김구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>불고기볶음<br>상추/쌈장<br>시금치나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>양송이.볶음<br>두부양념조림<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 5월 4째주 식단표

05월21일- 05월27일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>21 | 흰밥/현미밥.미역국<br>계란찜<br>쑥갓,두부무침<br>콘샐러드<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,순두부양념<br>시금치나물<br>감자채볶음<br>가지무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>호박무침<br>치커리무침<br>느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>22 | 흰밥/현미밥,스프<br>참나물<br>연두부양념장<br>새송이볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,청국장<br>계란후라이/상추채<br>콩나물무침<br>느타리,야채볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>표고무우조림<br>청경채무침<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>23 | 흰밥/현미밥,순두부<br>달걀야채오믈렛<br>구이김<br>깻잎볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>머위대볶음<br>우엉치킨양념<br>비름나물무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추된장<br>연근샐러드<br>얼가리나물<br>무우들깨볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>24 | 흰밥/현미밥,미역국<br>깻잎장아찌<br>맛살계란찜<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,우동<br>쏘이동그랑땡<br>호박볶음<br>오이지무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,양송이스프<br>팽이맛살전<br>아삭이고추무침<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>25 | 흰밥/현미밥,순두부<br>비름나물<br>무우나물볶음<br>느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱된장국<br>호박,야채전<br>참나물,오이겉절이<br>양배추,다시마쌈<br>물김치/배추김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>표고,미트조림<br>깻묘볶음<br>숙주무침<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>26 | 흰밥/현미밥,쇠고기무<br>쑥갓무침<br>연두부/양념<br>호박볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,아욱국<br>두부커리부침<br>도라지볶음<br>마늘쫑무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>시금치무침<br>감자조림<br>호박전<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>고구마<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>27 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>베지버거전<br>구이김<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>두부양념조림<br>호박쌈/쌈장<br>취나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추<br>양송이.펜네볶음<br>쏘이동그랑전<br>치커리무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 5월 5째주 식단표

5월28일- 06월03일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>28 | 흰밥/현미밥.스프<br>구이김<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>시금치나물<br>탕평채<br>베지버거전<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>참나물무침<br>마늘쫑무침<br>새송이볶음<br>물김치/포기김치 | 참외<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>29 | 흰밥/현미밥,북어국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,카레<br>야채피클<br>건파래볶음<br>김치전<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>구프랑야채볶음<br>콘,마카로니샐러드<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 빵<br>뽀로로<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>30 | 흰밥/현미밥,미역국<br>계란찜<br>표고,야채볶음<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,아욱된장국<br>도토리묵무침<br>우엉,어묵볶음<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추콩가<br>메란새송이볶음<br>얼가리나물<br>오이도라지무침<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>31 | 흰밥/현미밥,스프<br>깻잎장아찌<br>연두부/양념<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,감자수제<br>콩나물무침<br>야채아보카도샐러드<br>시금치나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>표고무우조림<br>검은깨생두부/양념<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>1 | 흰밥/현미밥,무우국<br>치커리무침<br>무우나물볶음<br>팽이맛살볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.김치콩나물<br>오이,부추무침<br>아삭이고추,된장무침<br>쌀국수볶음<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>계란찜<br>취나물<br>어묵,느타리복음<br>물김치/포기김치 | 파인<br>애플<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>2 | 흰밥/현미밥,미역국<br>쑥갓무침<br>스크램블에그<br>호박볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,근대국<br>야채고로깨<br>치커리겉절이<br>숙주소고기볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>가지구이<br>시금치무침<br>단호박메쉬<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>찐감자<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>3 | 흰밥/현미밥,순두부<br>도라지볶음<br>콩살들이구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>마파두부<br>오이무침<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>양송이볶음<br>콩비엔나볶음<br>참나물무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |