

8월 1째주 식단표

07월30일- 08월05일 *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 30	흰밥/현미밥,콩나물국 계란찜 숙갓,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 31	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 1	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 무우볶음 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	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 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	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 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥,스프 숙갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 비름나물무침 가지구이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	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 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 2째주 식단표

08월06일- 08월12일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류: 미국산 *복어:러시아
식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 6	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 시금치나물 마카로니사라다 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 7	흰밥/현미밥, 복어국 참나물 김구이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 치커리겉절이 잡채 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑야채볶음 콩나물무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵 뽕로로
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 8	흰밥/현미밥, 스프 양배추맛살볶음 연두부 시금치무침 물김치/포기김치	곤드레밥, 강된장(양념장) 무채무침 콩나물무침 느타리볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 배추된장 야채전 생두부/양념장 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 9	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩국수 가지나물 오이무침 두부계란전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 10	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 비엔나볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 파래볶음 노각무침 밀고기볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 11	흰밥/현미밥, 순두부국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 계란말이 비름나물무침 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 시금치무침 양송이볶음 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 12	흰밥/현미밥, 콩나물국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 애호박전 쇠고기숙주볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 베지버거전 감자조림 열加里무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

8월 3째주 식단표

08월 13일- 08월 19일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *복어:러시아산
 식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 시금치나물 맛살칠리소스 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 감자전 오이지무침 구프랑야채볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 14	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부양념 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 치커리사과겉절이 두부조림 오이고추견과류무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 새송이들깨볶음 콩나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 15	흰밥/현미밥, 순두부 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 콩나물국 오이무침 생선까스/탈타르소스 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 마파두부 깻잎볶음 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 16	흰밥/현미밥, 근대국 연두부양념 무우들깨볶음 황금송이버섯볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 야채육개 가지구이 도라지오이무침 야채샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자호박국 표고볶음 우엉조림 토마토에그스크렘블 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 17	흰밥/현미밥, 무소고기 치커리무침 깻잎장아찌 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 애호박볶음 콩비엔나볶음 콩나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 18	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 베지버거 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 버섯탕수 치커리무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 시금치무침 베지미트, 마카로니볶음 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 19	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 열加里무침 숙주맛살무침 두부스테인크 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 알감자조림 깻잎무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 4째주 식단표

08월20일- 08월26일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *북어:러시아산
 식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장국 시금치나물 국물떡볶이 애호박무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 파래김자반 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 21	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부, 양념장 황금송이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥, 버섯, 감자들깨탕 비름나물무침 잡채 연근흑임자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑, 야채볶음 콩나물무침 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 22	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 카레 고사리볶음 감자전 노각무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 소고기무국 단호박전 열加里무침 느타리, 피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 23	흰밥/현미밥, 순두부국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 청국장 가지나물 도라지, 오이 야채춘권 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자느타리된 표고, 야채볶음 우엉조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 24	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 계란찜 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물유부 애호박볶음 도토리묵김치무침 미트간풍기 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 불고기, 팽이볶음 취나물볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 25	흰밥/현미밥, 북어국 숙갓무침 콩살들이구이 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 만두국 고구마고로깨 치커리들깨무침 두부, 김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 시금치무침 오이지무침 가지, 구프랑볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 26	흰밥/현미밥, 스프 양배추, 콘샐러드 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 깻묘볶음 숙주오이무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 쏘이동그랑뎡구이 열加里무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

8월 5째주 식단표

08월27일- 09월02일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고춧가루:국내산 *콩류:미국산 *북어:러시아산
 식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 27	흰밥/현미밥, 미역국 연두부/양념장 숙갓, 두부무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 야채피클 가지무침 야채샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 계란찜 마늘쫄볶음 미역줄기볶음 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥, 무우, 두부 계란, 토마토볶음 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 채식동그랑땡계란구이 열무무침 파리고추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 양송이, 브로콜리볶음 치커리무침 김자반볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 29	흰밥/현미밥, 계란국 애호박볶음 연두부양념 숙갓무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 떡국 단호박튀김 콩나물무침 비엔나케찰볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 감자조림 무생채 황금송이, 피망볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 30	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 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 31	흰밥/현미밥, 미역국 구프랑감자채볶음 숙갓두부무침 깻잎짬아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 얼갈이무침 멕시코산사라다 우영조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부조림 애호박볶음 참나물겉절이 물김치/포기김치	포도 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 1	흰밥/현미밥, 무우팽이 김구이 계란말이 무우들깨볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 배추된장국 베지버거전 비름나물무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 김치전 올방개묵무침 오이무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 2	흰밥/현미밥, 스프 비엔나볶음 콩나물무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 미역줄기볶음 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 콩나물무침 밀고기볶음 치커리나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	