10월 1째주 식단표

10월01일- 10월07일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두류: 미국산
식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥.순두부 계란찜 오복지무침 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,토란국 두부두루치기 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란파국 새송이볶음 브로컬리,맛살샐러드 얼갈이무침 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 2	흰밥/현미밥,근대국 김구이 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 우엉양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 치커리무침 연근조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 3	흰밥/현미밥,북어국 콩나물무침 두부구이 깻잎나물 물김치/포기김치	기장/현미밥,미역국 애호박볶음 야채전 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 가지나물 도라지볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 4	흰밥/현미밥,순두부 느타리볶음 열무무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 베지버거전 비름나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 팽이야채볶음 시금치무침 소고기,메추리알조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥,미소된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	곤드레밥.유부콩나물 고구마튀김 도라지,오이무침 가지무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박복음 참나물무침 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	파인애 플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 6	흰밥/현미밥,스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,아욱된장 호박전 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 마늘쫑,멸치볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 7	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 두부스테이크 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 계란말이 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 2째주 식단표

10월08일- 10월14일 *쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 * 두류:미국산
식재료의 수급의 문제로 식단이 변경된수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 08	흰밥/현미밥.순두부 계란찜 김구이 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 두부/김치 치커리무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 새송이볶음 브로걸리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 09	흰밥/현미밥,미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 춘권튀김 청경채무침 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 비엔나야채볶음 쑥갓무침 가지나물 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 10	흰밥/현미밥,얼가리국 콩나물무침 깻묘볶음 계란찜 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장국 애호박볶음 무우생채무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 치커리겉절이 미역줄기볶음 도토리묵 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 11	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 근대나물 무우채볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,얼가리국 단호박메쉬 건파래볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 팽이야채볶음 숙주무침 메추리알/곤약조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 12	흰밥/현미밥,미역국 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.육개장 가지구이 오이,부추무침 마카로니사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 참나물무침 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 13	흰밥/현미밥,스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,열무된장 마파두부 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 마늘쫑,어묵볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 14	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 3째주 식단표

10월15일- 10월21일 *쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류:미국산
식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥.무콩나물 계란찜 김구이 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 마파두부 오이무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 쏘이동그랑땡 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 16	흰밥/현미밥,미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 잡채 참나물무침 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 두부계란전 브로컬리초장 가지나물 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 17	흰밥/현미밥,콩나물국 김구이 시금치나물 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 콩비엔나볶음 비름나물 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠무우국 우엉조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 18	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑무침 연두부양념 콩나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,근대된장 볶음우동 무우생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 표고조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 19	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.육개장 호박무침 연근샐러드 베지버거전 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 미트무우조림 깻묘볶음 감자채볶음 물김치/포기김치	배 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 20	흰밥/현미밥,무우두부 콩살들이구이 쑥갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,열무된장 군만두 숙주,오이무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 맛살느타리전 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 21	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 구프랑볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 쏘이동그랑구이 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가국 두부스테이크 깻묘볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 4째주 식단표

10월22일- 10월28일 *쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산
식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥.순두부국 계란찜 가지나물 쑥갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 계란장조림 호박나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 건파래무침 치커리겉절이 새송이구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	흰밥/현미밥,무우북어 느타리버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 스파게티 오이피클 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 쏘이동그랑땡 숙주무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 24	흰밥/현미밥,콩나물국 스크렘블에그 시금치무침 미트야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,어묵국 베지버거전 콩나물무침 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 연근조림 얼가리나물 구프랑볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 25	흰밥/현미밥,미역국 오복지무침 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미소국 애호박볶음 표고탕수 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 감자조림 두부구이양념 취나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.아욱된장국 밀고기 마늘쫑무침 양배추찜/쌈장 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 쑥갓무침 무우나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 단호박튀김 콩나물겨자채 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 도라지오이무침 비름나물 양송이볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥,스프 호박볶음 김구이 세발나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 불고기,팽이볶음 깻묘볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부강정 시금치나물 야채전 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 5째주 식단표

10월29일-11월04일 *쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부: 미국산
식재료의 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,순두부 배추겉절이 연근튀김 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 새송이볶음 감자조림 치커리무침 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 시금치무침 마파두부 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 세발나물 베지미트볶음 메츄리알조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 31	흰밥/현미밥,미소된장 두부계란전 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미역국 알감자조림 열무들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 야채전 얼가리무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 01	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리볶음 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 쌀국수볶음 배추속쌈/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 02	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.카레 오이무침 마카로니사라다 양상추만다린샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 버섯,맛살전 취나물 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 03	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 스크렘블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,콩나물국 고구마고로깨 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 가지나물 두부두루치기 양송이볶음 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 04	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 멕시칸사라다 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	