

# 1월 1째주 식단표

12월31일- 01월06일쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추가후:국내산\*북어채;러시아산 \*두부류:미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 썩갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥,근대국 물미역/초고추장 두부구이/양념장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	망고  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥,콩나물국 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡국 시금치무침 김말이튀김 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 청경채나물 호박전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 2	흰밥/현미밥,스프 김구이 베지버거전 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,유부콩나물 가지무침 생선까스/탈타르소스 메밀묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 세발나물 우엉조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 3	흰밥/현미밥,근대국 어묵,야채볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,청국장 우엉간pong양념 세발나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 황금,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 무,파래무침 야채튀김 도토리묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 숙주나물 야채전 물김치/포기김치	파인 애플  두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥,콩나물국 썩갓무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 방풍나물 오이,물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이 볶음 시금치무침 두부조림 물김치/포기김치	쥬스 호빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부두루치기 갯묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩나물무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 1월 2째주 식단표

1월07일- 01월13일    쌀:국내산,\*배추:국내산 \*고추;국내산\*북어채;러시아산 \*두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥,미역국 무우들깨볶음 썩갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥,어묵국 고사리볶음 새송이버섯전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 물미역무침 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 8	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 김구이 느타리나물 물김치/포기김치	수수밥/현미밥,떡국 시금치무침 동태전 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 호박볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 9	흰밥/현미밥,미역국 연두부양념장 양송이야채볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,유부콩나물 가지무침 단호박메쉬 청포묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,피망볶음 콩나물 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 10	흰밥/현미밥,순두부국 호박볶음 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	조밥/현미밥,청국장 마카로니사라다 세발나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념장 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흑미밥/현미밥,짜장면 단무지 오이무침 춘권튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,미역국 비엔나볶음 시금치무침 야채전 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥,콩나물국 썩갓무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 두부계란전 방풍나물 오이,물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 유채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부국 메밀김치전 갯묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 느타리볶음 쏘이동그랑전 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 1월 3째주 식단표

1월14일- 01월20일   쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 14	흰밥/현미밥, 미역국 베지버거볶음 숙갓, 두부무침 콩나물무침 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부 세발나물 잡채 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 건파래무침 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 15	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 콩나물무침 메밀전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 16	흰밥/현미밥, 콩나물국 계란찜 감자채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흑미밥/현미밥, 미역국 가지무침 베지버거전 깻묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼갈이무침 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 17	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 만두범벅 유채나물 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 18	흰밥/현미밥, 감자국 치커리무침 무우나물볶음 쏘이동그랑 물김치/포기김치	수수밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 두부김치 세발나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 깻묘볶음 야채전 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 19	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 숙주무침 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 떡만두국 감자사라다 방풍나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 시금치무침 메추리곤약조림 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 20	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부계란전 깻묘볶음 오이물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 가지나물 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 1월 4째주 식단표

01월21일- 01월27일 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥, 스프 소고기, 야채볶음 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 콩나물국 시금치무침 고로깨 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 세발나물 연근샐러드 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 참나물 두부전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 23	흰밥/현미밥, 콩나물국 김구이 백만송이볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 감자들깨국 가지무침 야채전 깻묵/달래양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 메추리알조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥, 시금치국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 냉이두부 된장 과일사라다 유채나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 쏘이동그랑구이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 툇두부무침 버섯탕수 청포묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	딸기  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥, 소고기무 숙갓무침 도라지볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 떡만두국 쏘이동그랑 방풍나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 가지나물 시금치무침 메밀배추전 물김치/포기김치	토마토 쥬스, 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥, 미역국 무나물볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 밀고기 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 1월 5째주 식단표

1월28일- 02월03일   쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산   \*북어채: 러시아산\*두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 28	흰밥/현미밥, 순두부 동그랑땡 숙갓, 두부무침 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 세발나물 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 유채나물 बे지버거전 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 시금치나물 춘권튀김 건파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 무우국 김구이 बे지버거야채볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 가지구이 세발나물 탕평채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 열가리나물 멸치고추조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 31	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  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 01	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 방풍나물 오이무침 감자튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열가리국 구프랑볶음 참나물 야채전 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 02	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 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 03	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 두부전 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	