

# 5월 1째주 식단표

04월29일- 05월05일 \* 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 29	흰밥/현미밥, 무콩나물 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 도라지, 오이무침 도토리묵무침 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 치커리나물 새송이전 물김치/포기김치	오렌지  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 30	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우콩나물 머위쌈/쌈장 베지버거전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 콩비엔나볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 1	흰밥/현미밥, 순두부국 김구이 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 감자들깨국 올방개묵무침 김말이튀김 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 메추리조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 2	흰밥/현미밥, 북어국 마늘쫄장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 무우생채 느타리볶음 취나물/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 표고볶음 계란찜 비름나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥, 쇠고기무 치커리무침 두부구이 황금송이, 맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 호박볶음 밀고기 상추/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	참외  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 계란말이 고사리볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 콩햄, 느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 비름나물 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 치커리무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 5월 2째주 식단표

5월06일- 05월12일: 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	간식
월 06	흰밥/현미밥, 스프 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 표고볶음 애호박전 건파래자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 야채전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	오렌지  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 7	흰밥/현미밥, 미역국 청경채나물 연두부양념장 팽이, 맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 잡채 취나물 북어무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑파프리카볶음 참나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 8	흰밥/현미밥, 콩나물국 콘, 야채볶음 베지버거볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단/김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	떡 우유, 바나나  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 09	흰밥/현미밥, 근대국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 미역국 콩나물무침 오이도라지무침 마카로니사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 황태순두부 표고조림 단호박전 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥, 무팽이국 치커리무침 무우나물볶음 팽이, 쇠고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/짜장 군만두 야채피클 치커리겉절이 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 느타리아채전 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 미역국 두부계란전 취나물볶음 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치나물 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	식혜 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 밀고기볶음 상추/쌈장 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이. 볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 5월 3째주 식단표

5월 13일- 05월 19일    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 13	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 열무나물볶음 콩나물무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 14	흰밥/현미밥, 스프 참나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 머위대볶음 잡채 치커리, 사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 표고, 소고기볶음 청경채무침 브로콜리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 15	흰밥/현미밥, 순두부 달걀야채오믈렛 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 청국장 양배추찜/쌈장 감자사라다 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 우엉조림 열加里나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 16	흰밥/현미밥, 근대국 김구이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 숙주. 오이무침 계란장조림 파리고추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 감자전 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 17	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 도라지볶음 맛살계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 모밀국수무침 가지나물 마늘쫀볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 느타리야채전 깻묘볶음 상추겉절이 물김치/포기김치	참외
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 18	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 연두부양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 우영강정 취나물볶음 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 19	흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 밀고기볶음 상추/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 새송이볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 5월 4째주 식단표

05월20일- 05월26일    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	간식
월 20	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부양념 멕시코샐러드 감자채볶음 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박무침 치커리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥, 스프 참나물 연두부양념장 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 계란후라이 콩나물무침 열무김치/상추채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 표고무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 22	흰밥/현미밥, 순두부 달걀야채오믈렛 구이김 깻잎볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 머위대볶음 우영치킨양념 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근샐러드 두릅나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 23	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 볶음우동 호박볶음 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 양송이스프 팽이맛살전 아삭이고추무침 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥, 순두부 비름나물 무우나물볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장국 호박, 야채전 참나물, 오이겉절이 양배추, 다시마쌈 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 표고, 소고기볶음 깻묘볶음 숙주무침 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥, 쇠고기무 숙갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱국 두부커리부침 도라지볶음 마늘쫄무침/김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 감자조림 호박전 물김치/포기김치	쥬스 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 26	흰밥/현미밥, 콩나물국 콩살들이볶음 계란후라이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 베지버거전 호박쌈/쌈장 취나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추 양송이, 펜네볶음 쏘이동그랑전 치커리무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 5월 5째주 식단표

5월27일- 06월02일 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 27	흰밥/현미밥, 스프 구이김 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 당평채 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 참나물무침 마늘쫄무침 새송이볶음 물김치/포기김치	비피더스 과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 28	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 오이지무침 파래쪽파무침 야채튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑야채볶음 콘, 마카로니샐러드 브로컬리크림볶음 물김치/포기김치	과일 빵 뽀로로
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 29	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 표고, 야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 아욱된장국 도토리묵무침 우영, 어묵볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가 메란새송이볶음 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 30	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 감자수제 콩나물무침 두부오리엔탈샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 치커리나물 물김치/포기김치	과일 요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 31	흰밥/현미밥, 순두부 참나물무침 무우들깨볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 오이, 부추무침 아삭이고추, 된장무침 쌀국수볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 계란말이 취나물 느타리볶음 물김치/포기김치	비피더스 파인애플
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 1	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 고구마를 치커리겉절이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지구이 시금치무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	비피더스 쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유 342
일 2	흰밥/현미밥, 순두부 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 마파두부 오이무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	배즙 요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유