7월 1째주 식단표

07월01일- 07월07일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥.미역국 연두부양념장 쑥갓,두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,순두부 시금치나물 떡볶이 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이전 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 2	흰밥/현미밥,콩나물국 참나물 계란찜 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역냉국 상추,고추/쌈장 두부김치 감자튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 도라지볶음 멕시칸사라다 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 3	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 호박맛살볶음 시금치무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥,콩나물국 고사리/강된장 무우생채 열무김치/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 두부조림 얼가리볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 4	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱된장 가지나물 김자반볶음 감자사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김,계란국 표고볶음 청포묵무침 노각무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥,근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/.도토리묵밥 생선까스/탈타르소스 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,스프 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 6	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,얼가리국 아삭이고추된장무침 잡채 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 콘,양배추샐러드 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 7	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 김.쪽파무침 마파두부 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 야채전 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

7월 2째주 식단표

07월09일- 07월15일 *쌀:국내산,*배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류: 미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 08	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 쑥갓,두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,순두부 시금치나물 알감자조림 가지튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 9	흰밥/현미밥,계란김국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역냉국 상추,고추/쌈장 열무볶음 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 10	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,모밀국수 애호박무침 야채고로깨 락교 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 미트강정 얼가리무침 콩나물무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 11	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,육개장 청포묵무침 노각무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,호박감자국 느타리볶음 참나물 단호박견과류조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 12	흰밥/현미밥,근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자들깨국 고사리 고추된장무침 두부김치 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,콩나물김치 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 13	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,얼가리국 느타리초무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 14	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 오이무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 김구이 베지버거전 치커리,사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이,야채볶음 감자샐러드 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

7월 3째주 식단표

07월15일- 07월21일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥.북어국 계란찜 쑥갓,두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 ,감자옹심이 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 16	흰밥/현미밥,무우국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 상추,고추/쌈장 느타리볶음 묵말랭이유자소스무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 도라지강정 깻묘볶음 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 17	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 시금치나물 김말이튀김 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 메추리장조림 얼가리볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 18	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 청포묵무침 두부탕수 노각무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 계란말이 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 19	흰밥/현미밥,콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.시금치된장 느타리초무침 비름나물 쏘이동그랑땡 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,계란김국 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 20	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,미역국 고춧잎무침 두부전/양념간장 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 보리빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 21	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 김구이 베지버거 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이,야채볶음 베지너비아니볶음 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

7월 4째주 식단표

07월23일- 07월29일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산* 콩류:미국산 *북어: 러시아
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 감자채볶음 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자호박된 시금치나물 떡볶이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	흰밥/현미밥,북어국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역냉국 양배추쌈장 우유튀김 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 콩살들이볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 24	흰밥/현미밥,콩나물국 깻잎장아찌 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 야채피클 스파게티 계란조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 김자반볶음 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 25	흰밥/현미밥,미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥,청국장 청포묵무침 쏘이동그랑/계란후라이 무우생채 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥,근대국 치커리무침 가지무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나,유부 고사리볶음 참나물겉절이 두부강정 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,아욱된장국 밀고기볶음 깻묘볶음 상추무침 물김치/포기김치	수박 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 고춧잎무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 감자 옥수수 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 마카로니사라다 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이구프랑볶음 콩나물무침 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

8월 1째주 식단표

07월29일- 08월04일 *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 29	흰밥/현미밥.콩나물국 계란찜 쑥갓,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 30	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,동치미냉면 계란장조림 무김치,오이무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물유부 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 31	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/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 1	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 생두부/양념장 감자사라다 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,호박된장국 표고볶음 노각무침 우엉조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	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 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 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 4	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 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	