9월 1째주 식단표

09월02일- 09월8일*쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산*두부류:국내산
* 식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 2	흰밥/현미밥.북어국 김구이 연두부/양념 콩나물무침 물김치/포기김치	영양밥,아욱된장국 두부두루치기 고사리볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란김국 생선까스 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 3	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 깻묘볶음 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 두부강정 청경채무침 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 비름나물 무생채 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 4	흰밥/현미밥,아욱국 치커리무침 김구이 양배추맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,양송이덮밥 깻잎나물 오이부추무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,팽이된장 마카로니사라다 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 5	흰밥/현미밥,스프 스크램블에그 파래무침 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 베지버거전 열무볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 어묵,멸치조림 감자전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 6	흰밥/현미밥,미역국 애호박볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.아욱국 연두부양념장 양배추찜/쌈장 취나물볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 알감자조림 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	사과 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 7	흰밥/현미밥,얼갈이국 감자채복음 열무볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,순두부 김치전 꽃맛살사라다 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 오이,도라지무침 양송이볶음 숙주무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 8	흰밥/현미밥,미역국 김구이 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 마파두부 치커리나물 황금송이구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 쏘이동그랑땡 무생채 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 2째주 식단표

09월9일- 09월15일*쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산*두부류:미국산
식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음,

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 9	흰밥/현미밥.콩나물국 김구이 연두부/양념 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 두부김치 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란김국 베지버거볶음 새송이조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵, 엔요 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 10	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 단호박메쉬 비름나물무침 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 참나물무침 도라지,오이무침 물김치/포기김치	송편 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 11	흰밥/현미밥,얼가리국 치커리무침 김구이 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,어묵국 애호박볶음 새송이계란전 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 우엉조림 콩나물무침 청포묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 12	흰밥/현미밥,미역국 호박전 도라지볶음 참나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,만두국 깻묘볶음 고사리볶음 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 어묵,멸치조림 느타리볶음 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
추석 금 13	흰밥/현미밥,북어국 스크램블에그 깻잎장아찌 숙주나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.토란탕 동태전 표고볶음 취나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,호박된장 감자조림 구프랑볶음 무우생채 물김치/포기김치	유과, 식혜 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 14	흰밥/현미밥,얼갈이된 김구이 청경채무침 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 도라지볶음 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 오이부추무침 양송이볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	쥬스 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 15	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이 무우들깨볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 쏘이동그랑땡구이 비름나물 황금송이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부전 더덕무침 치커리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 3째주 식단표

09월16일- 09월22일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산
식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 16	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 깻잎장아찌 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치콩나물 두부조림 가지나물 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란파국 베지미트야채볶음 느타리볶음 구이김 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 17	흰밥/현미밥,얼갈이된장 새송이볶음 연두부양념장 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 생선까스/소스 취나물볶음 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 더덕무침 비름무침 무우표고조림 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 18	흰밥/현미밥,미역국 호박볶음 베지버거전 콩나물 물김치/포기김치	기장/현미밥,육개장 야채전 표고,곤약조림 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자된장 가지구이 미역줄기볶음 깨묵무침 물김치/포기김치	우유 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 19	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리복음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부 김치전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 감자조림 양송이볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 20	흰밥/현미밥,미소된장 계란토마토들기름볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.호박감자국 새송이,구프랑조림 도라지,오이무침 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 야채전 메추리알조림 참나물 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 21	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 청경채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시레기된장 두부김치 고사리볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 표고,마늘쫑볶음 치커리무침 베지버거전 물김치/포기김치	고구마 쥬스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 22	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 애호박전 고춧잎나물 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부계란전 황금송이볶음 취나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 4째주 식단표

09월23일- 09월29일 쌀:국내산,*배추:국내산 고춧가루:국내산*북어채:러시아산 *두류: 미국산
식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 23	흰밥/현미밥.순두부 계란찜 도라지볶음 고춧잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,토란국 동태전 비름나물 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장국 새송이볶음 애호박볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 24	흰밥/현미밥,얼갈이된장 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 잡채 치커리사과무침 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 비름나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 25	흰밥/현미밥,시금치국 콩나물무침 두부구이 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 맛살양상추샐러드 감자전 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 26	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 취나물 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 콩나물무침 고사리볶음 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 팽이야채볶음 단호박메쉬 소고기,메란장조림 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 27	흰밥/현미밥,스프 감자채볶음 깻잎장아찌 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.카레 감자조림 도라지,오이무침 치커리나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 표고무우조림 참나물무침 연두부양념장 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 28	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,아욱된장 커리두부부침 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 양송이볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 29	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 쏘이동그랑땡 취나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부스테이크 깻묘볶음 마늘쫑,멸치볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	