# 11월 2째주 식단표

11월04일- 11월10일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부: 미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>4 | 흰밥/현미밥,스프<br>베지버거볶음<br>쑥갓,두부무침<br>콩나물무침<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,순두부<br>배추겉절이<br>감자사라다<br>가지무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼가리된장<br>새송이볶음<br>치커리무침<br>마늘쫑볶음<br>물김치/포기김치 | 배<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>5 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>청경채나물<br>연두부양념장<br>감자채볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>시금치무침<br>두부두루치기<br>메밀묵무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>참나물<br>야채전<br>우엉조림<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>6 | 흰밥/현미밥,미역국<br>계란찜<br>깻잎지<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,미소된장<br>떡볶이<br>열무들깨볶음<br>숙주무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>두부전<br>얼가리무침<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>7 | 흰밥/현미밥,얼가리국<br>느타리볶음<br>김구이<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/밥.감자수제비<br>고구마튀김<br>배추쌈/강된장<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>물파래무침<br>계란찜<br>가지구이<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>8 | 흰밥/현미밥,미역국<br>치커리무침<br>무우채볶음<br>연두부양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.청국장<br>오이무침<br>감자고로케<br>배추겉절이<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>버섯,맛살전<br>참나물<br>양배추,피망볶음<br>물김치/포기김치 | 연시<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>9 | 흰밥/현미밥,시금치국<br>쑥갓무침<br>스크렘블에그<br>표고볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,콩나물국<br>베지버거전<br>깻묘볶음<br>도라지오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,얼갈이된장<br>가지나물<br>두부양념조림<br>양송이,마카로니볶음<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>고구마<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>10 | 흰밥/현미밥,스프<br>김구이<br>호박볶음<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>단호박메쉬<br>시금치나물<br>파래쪽파무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,어묵국<br>콩비엔나볶음<br>고사리나물<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 11월 3째주 식단표

11월11일- 11월17일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두유: 미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월 11 | 흰밥/현미밥.콩나물국<br>베지버거전<br>쑥갓,두부무침<br>구이김<br>물김치/포기김치 | 팥밥/현미밥,순두부국<br>배추쌈/쌈장<br>두부강정<br>물파래나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>새송이볶음<br>브로컬리/초장<br>멸치마늘쫑볶음<br>물김치/포기김치 | 사과<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화 12 | 흰밥/현미밥,미역국<br>청경채나물<br>계란찜<br>양송이볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/영양밥,육개장<br>시금치무침<br>볶음쌀국수<br>깨묵/양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>참나물<br>두부전<br>소고기,메란장조림<br>물김치/포기김치 | 빵<br>엔요<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수 13 | 흰밥/현미밥,쇠무우국<br>느타리볶음<br>연두부양념장<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 기장/현미밥,미소된장<br>고사리볶음<br>콩나물<br>무생채/계란후라이<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>무우,표고조림<br>얼가리무침<br>감자채볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목 14 | 흰밥/현미밥,순두부국<br>베지버거전<br>양배추쌈<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 기장밥/현미밥,어묵국<br>마카로니샐러드<br>숙주무침<br>도라지오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,감자국<br>파래전<br>계란찜<br>치커리파인애플무침<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금 15 | 흰밥/현미밥,미역국<br>세발나물<br>호박볶음<br>연두부양념<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.북어국<br>도토리묵<br>우동볶음<br>시금치무침<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>참나물<br>감자조림<br>팽이,맛살전<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토 16 | 흰밥/현미밥,근대국<br>쑥갓무침<br>스크렘블에그<br>무우채볶음<br>물김치/포기김치 | 콩밥/현미밥,조랭미역국<br>생선까스/소스<br>깻묘볶음<br>도라지볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>가지나물<br>시금치무침<br>소고기,양송이볶음<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>호빵<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일 17 | 흰밥/현미밥,스프<br>느타리볶음<br>김구이<br>쏘이동그랑땡<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>계란말이<br>얼가리무침<br>파래쪽파무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,어묵국<br>치커리나물<br>두부스테이크<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 11월 4째주 식단표

11월18일- 11월24일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류:미국산
*재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>18 | 흰밥/현미밥.계란김국<br>콩나물무침<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>배추쌈/쌈장<br>두부조림<br>물파래나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,순두부국<br>새송이볶음<br>세발나물<br>멸치땅콩볶음<br>물김치/포기김치 | 빵<br>엔요<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>19 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>청경채나물<br>베지버거전<br>느타리볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>시금치무침<br>잡채<br>메밀묵무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>참나물<br>두부볶음<br>우엉조림<br>물김치/포기김치 | 떡<br>식혜<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>20 | 흰밥/현미밥,미역국<br>감자채볶음<br>연두부양념장<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,잔치국수<br>애호박볶음<br>겉절이<br>표고볶음/지단/김치<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>계란찜<br>표고조림<br>브로컬리/초장<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>21 | 흰밥/현미밥,감자국<br>소고기장조림<br>양배추쌈<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,육개장<br>궁중떡볶이<br>연두부,새싹샐러드<br>세발나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,무우쇠고기<br>물파래무침<br>고사리볶음<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>22 | 흰밥/현미밥,시금치국<br>치커리무침<br>호박볶음<br>스크렘블에그<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.북어국<br>콩나물무침<br>무생채<br>시금치무침/후라이<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>연근조림<br>깻묘볶음<br>파래전<br>물김치/포기김치 | 귤<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>23 | 흰밥/현미밥,미역국<br>쑥갓무침<br>연두부<br>무우볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>생선까스/탈타르소스<br>취나물볶음<br>도라지오이무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>양송이볶음<br>시금치무침<br>두부계란전<br>물김치/포기김치 | 토마토<br>쥬스<br>호빵<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>24 | 흰밥/현미밥,스프<br>도라지볶음<br>김구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>배추전<br>얼가리무침<br>건파래볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>가지나물<br>콩비엔나볶음<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |

# 11월 5째주 식단표

11월25일- 12월01일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---|---|---|---|---|
| 월<br>25 | 흰밥/현미밥.순두부국<br>김구이<br>쑥갓,두부무침<br>계란찜<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>새발나물<br>마파두부<br>무우나물볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,근대국<br>새송이볶음<br>김치전<br>멸치마늘쫑볶음<br>물김치/포기김치 | 과일<br>두유 |
| | cal합계: 690 | cal합계: 720 | cal합계: 510 | 336 |
| 화<br>26 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>참나물<br>베지버거전<br>감자채볶음<br>물김치/포기김치 | 현미/곤드레밥,배추국<br>시금치무침<br>과일사라다<br>청포묵김무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,북어국<br>청경채나물<br>콩살들이구이<br>우엉조림<br>물김치/포기김치 | 빵<br>이오<br>두유 |
| | cal합계: 590 | cal합계: 690 | cal합계:580 | |
| 수<br>27 | 흰밥/현미밥,무우국<br>느타리볶음<br>연두부양념장<br>시금치무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,미역국<br>애호박볶음<br>소고기숙주볶음<br>무생채<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,청국장<br>야채전<br>치커리겉절이<br>브로컬리크림볶음<br>물김치/포기김치 | 바나나<br>우유<br>두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계:660 | cal합계:620 | 179 |
| 목<br>28 | 흰밥/현미밥,미역국<br>어묵조림<br>계란찜<br>청경채무침<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,육개장<br>알감자조림<br>파래전<br>방풍나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,시금치국<br>배추겉절이<br>양배추쌈<br>참나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 650 | cal합계: 615 | cal합계: 540 | 240 |
| 금<br>29 | 흰밥/현미밥,감자국<br>치커리무침<br>호박볶음<br>연두부<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.근대국<br>고로깨튀김<br>오이맛살겨자채<br>파래김/달래간장<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,아욱국<br>마카로니사라다<br>깻묘볶음<br>무우파래무침<br>물김치/포기김치 | 귤<br>두 유 |
| | cal합계:490 | cal합계: 700 | cal합계: 560 | 190 |
| 토<br>30 | 흰밥/현미밥,미역국<br>쑥갓무침<br>스크램블에그<br>무우채볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥.떡국<br>콩나물무침<br>계란장조림<br>시금치무침<br>물김치/열무김치 | 흰밥/현미밥,콩나물국<br>양송이볶음<br>시금치무침<br>두부계란전<br>물김치/포기김치 | 쥬스<br>찐고구마<br>두유 |
| | cal합계: 570 | cal합계: 623 | cal합계: 530 | 342 |
| 일<br>01 | 흰밥/현미밥,스프<br>도라지볶음<br>김구이<br>치커리나물<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,배추국<br>김치전<br>얼가리무침<br>건파래볶음<br>물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥,어묵국<br>가지나물<br>콩비엔나볶음<br>숙주나물<br>물김치/포기김치 | 요플레<br>두 유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 599 | cal합계: 510 | |