12월 1째주 식단표

12월02일- 12월08일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산 *식단은 재료수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
	흰밥/현미밥.콩나물국	흰밥/현미밥,들깨감자탕	흰밥/현미밥,근대국	
 월	쓰이동그랑땡 쓰기 드립드컵	양배추찜/쌈장	새송이볶음	사과
	숙갓,두부무침 게리찌	두부,김치	참나물	
2	계란찜 물김치/포기김치	야채군만두 물김치/포기김치	물미역무침 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
			<u> </u>	330
	흰밥/현미밥,계란김국 청경채나물	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침	빵
	베지버거전	떡볶이	구프랑볶음	이오
화	감자채볶음	도토리묵/양념	연근조림	
3	물김치/포기김치	물김치/겉절이	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,근대국	흰밥/현미밥,무팽이국	바나나
	느타리볶음	콩나물무침	소고기,숙주볶음	우유
수	연두부양념장	고사리볶음/계란후라이	열무된장무침	
	유채무침	무생채	브로컬리/초장	두유
4	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	170
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
	흰밥/현미밥,북어국 어묵조림	흰밥/현미밥,카레 오이부추무침	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침	요플레
목	앙배추쌈	가 보이 무구무료 아채튀김	글피네구 계란찜	프르에
5	청경채무침	고추장아찌	참나물	
	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,시금치국	흰밥/현미밥.근대국	흰밥/현미밥,아욱국	
_	치커리무침	베지버거전	고사리볶음	과일
금	호박볶음	배추쌈.쌈장	깻묘볶음	
6	스크렘블에그	도라지오이무침	파래전	두 유
	물김치/포기김치	물김치/열무김치	물김치/포기김치	
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,떡만두국	흰밥/현미밥,콩나물국	쥬스
	쑥갓무침	마카로니사라다	양송이볶음	
토	연두부	무생채	참나물	찐빵
- 7	숙주나물	시금치무침	두부스테이크	두유
'	물김치/포기김치 cal합계: 570	물김치/포기김치	물김치/포기김치	
	cal합계 · 5/0 흰밥/현미밥,스프	cal합계: 623 흰밥/현미밥,배추국	cal합계: 530 흰밥/현미밥,어묵국	342
	도라지볶음	고구마튀김	가지나물	
일	김구이	실가리무침 얼가리무침	콩비엔나볶음	요플레
	치커리나물	두부조림	숙주나물	
8	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	
	<u> </u>	I to the state of		

12월 2째주 식단표

12월09일- 12월15일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추;국내산*북어채:러시아산 *두부류: 미국산 *식단은 재료 수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월	흰밥/현미밥.시금치국 김구이 쑥갓,두부무침	흰밥/현미밥,근대국 봄동겉절이 버섯탕수	흰밥/현미밥,콩나물국 새송이볶음 쏘이동그랑땡	과일
09	계란찜 물김치/포기김치	물미역/초장 물김치/포기김치	시금치나물 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,도토리묵밥	흰밥/현미밥,북어국	빵.
	청경채나물	오이채/김치	참나물	인. 엔요
 화	베지버거전	김말이튀김	구프랑볶음	٠
	콩나물무침	도토리묵/지단	표고조림	두유
10	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	T 7T
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥,시레기국	흰밥/현미밥,무쇠고기	바나나
	느타리볶음	밀고기볶음	열무복음	우유
수	연두부양념장	방풍나물	두부구이/양념장	
	시금치무침	김치전	브로컬리/초장	두유
11	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,짜장밥	흰밥/현미밥,배추국	O T 711
	어묵조림	오이달래무침	물파래무침	요플레
목	가지무침	야채피클	계란장조림	
12	청경채무침	두부탕수	참나물	두 유
	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	0.40
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,계란김국	흰밥/현미밥.만두국	한밥/현미밥,아욱국 가지조리	과일
금	지커리무침	단호박샐러드 미나무보은	감자조림 깨므보은	76
	호박볶음 계란찜	무나물볶음 시금치무침	│ 깻묘볶음 □ 파래전	
13	물김치/포기김치	물김치/열무김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,스프	흰밥/현미밥,근대국	흰밥/현미밥,콩나물국	100
	무섭/건데섭,ㅡㅡ 쑥갓무침	쓰이동그랑계란전 쓰이동그랑계란전	양송이볶음	쥬스
	연두부	고 애당크당개인인 배추쌈/쌈장	아삭이고추무침	호빵
토	구프랑볶음	도라지오이무침	두부스테이크	_ _
14	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
	흰밥/현미밥,무쇠고기	흰밥/현미밥,배추국	흰밥/현미밥,어묵국	
	내송이볶음 내송이볶음	베지버거전	가지나물	O # 7"
일	김구이	얼가리무침	콩살들이구이	요플레
15	치커리나물	물미역무침	숙주나물	
15	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 3째주 식단표

12월16일- 12월22일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
웯	흰밥/현미밥.북어국 계란찜 쑥갓,두부무침	팥밥/현미밥,배추국 봄동겉절이 멕시칸사라다	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 쏘이동그랑	빵 엔요
16	김구이 물김치/포기김치	가지구이 물김치/포기김치	유채무침 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
<u></u>	흰밥/현미밥,무소고기 청경채나물 베지버거전	흰밥/현미밥,미역국 시금치무침 쌀국수볶음	흰밥/현미밥/어묵국 마파두부 구이김	떡 식혜
화 17	콩나물무침 물김치/포기김치	연두부/양념 물김치/포기김치	치커리나물 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장	흰밥/현미밥,미소된장 콩나물무침 떡볶이	흰밥/아욱국 메추리알,곤약장조림 배추전	바나나 우유
수 18	시금치무침 물김치/포기김치	유채나물 물김치/포기김치	브로컬리볶음 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
 목	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵,양배추볶음 김구이	흰밥/현미밥,스프 가지무침 야채피클	흰밥/현미밥,미역국 소불고기 상추/쌈장	요플레
19	청경채무침 물김치/포기김치	스파게티 물김치/포기김치	도라지,오이무침 물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
 금	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음	흰밥/현미밥.청국장 숙주,쇠고기볶음 무생채	흰밥/현미밥,순두부 감자채볶음 깻묘볶음	과일
20	계란찜 물김치/포기김치	배추쌈/쌈장 물김치/열무김치	파래무침 물김치/포기김치	두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침	흰밥/현미밥,근대국 베지버거전	흰밥/현미밥,콩나물북어 양송이볶음	쥬스
	김구이	시금치무침	유채무침	카스테
토	스크램블에그	콩나물무침	두부전	라
21	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 22	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 연두부 치커리나물	흰밥/현미밥,얼갈이국 두부계란전 봄동나물 건파래복음	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 참나물무침	요플레
""	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 4째주 식단표

12월23일- 12월29일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산 *재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월	흰밥/현미밥.미소된장 김구이 쑥갓,두부무침	팥밥/현미밥,근대국 봄동겉절이 단호박튀김	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리,야채볶음 구프랑,새송이조림	과일
23	계란찜 물김치/포기김치	물미역/초장 물김치/포기김치	유채무침 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
	흰밥/현미밥,무우국	흰밥/현미밥,미역국	흰밥/현미밥,얼갈이국	빵
	청경채나물	방풍나물	참나물	
=	베지버거전	잡채	브로컬리/초장	이오
화 	콩나물무침	도토리묵/양념	표고,메추리조림	두유
24	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	〒五
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
	흰밥/현미밥,감자국	기장/현미밥,어묵국	흰밥/현미밥,만두국	바나나
	새송이볶음	가지무침	애호박전	우유
수	연두부양념장	꽃맛살,양상추샐러드	세발나물무침	
	시금치무침	감자채볶음	불고기.팽이볶음	두유
25	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	170
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
	흰밥/현미밥,미역국 두부구이/양념장	기장밥/현미밥,시금치국 고사리볶음	의밥/현미밥,북어국 베지버거전	요플레
목	수주무침 숙주무침	고까디듞듬 느타리,맛살야채전	배지비기선 봄동겉절이	표근데
	유채무침		참나물	
26	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
	흰밥/현미밥,콩나물국	흰밥/현미밥.순두부국	흰밥/현미밥,아욱국	
	치커리무침	파래전	쏘이동그랑	과일
금	호박볶음	시금치무침	깻묘볶음	
27	계란찜	무우들깨볶음	양배추쌈/쌈장	두 유
	물김치/포기김치	물김치/열무김치	물김치/포기김치	
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
	흰밥/현미밥,스프	콩밥/현미밥,근대국	흰밥/현미밥,콩나물국	쥬스
	숙갓무침 어드바이크 자	감자메쉬	양송이볶음	
토	연두부양념장	유채무침	시금치무침	호빵
28	김구이 물김치/포기김치	도라지,오이무침 물김치/포기김치	두부스테이크 물김치/포기김치	두유
20	물림지/포기림지 cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
	eatum. 570 흰밥/현미밥,시금치국	(a) 합계 : 023 흰밥/현미밥,미역국	eatum. 550 흰밥/현미밥,어묵국	342
	도라지볶음	두부,버섯조림	가지나물	
일	베지버거볶음	일가리무침 얼가리무침	공살들이구이 공살들이구이	요플레
	치커리나물	물파래무침	숙주나물	
29	물김치/포기김치	물김치/포기김치	물김치/포기김치	두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	
	I.	I.		I

1월 1째주 식단표

12월30일- 01월05일쌀:국내산,*배추:국내산*고추가후:국내산*북어채;러시아산 *두부류:미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일 행복을 여는 아침 정성이 가득한 점심 건강을 위한 저	년 간식
흰밥/현미밥.순두부국 팥밥/현미밥,근대국 흰밥/현미밥,미약 길구이 물미역/초고추장 새송이볶음 월 쑥갓,두부무침 두부구이/양념장 유채나물	격국 과일
30 계란찜 도라지볶음 베지버거전 물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김치	두유
cal합계: 690 cal합계: 720 cal합계: 510	336
흰밥/현미밥,콩나물국 흰밥/현미밥,유부콩나물 흰밥/현미밥,미소	된장 빵
참나물 시금치무침 청경채나물	이오
지 면두부양념장 김말이튀김 호박전 의 이루 의 기보으로 보고되고보으로 보고 되고보으로 보고 되고보으로 보고되고보으로 보고되고보으로 보고되고보으로 보고되고보으로 보고되고보으로 보고 되고 되고 보고 되고 되고 보고 되고	
^의 느타리볶음 무우생채 브로컬리볶음 31 물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김:	
cal합계: 590 cal합계: 690 cal합계:580	
흰밥/현미밥,스프 기장/현미밥,떡,만두국 흰밥/현미밥,배	0 4 4
김구이 가지무침 구프랑,새송이투	북음 우유
수 베지버거전 생선까스/탈타르소스 세발나물	
시급시구점 메달국업시구점 구양소업	두유
1 물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김: cal합계: 520 cal합계:660 cal합계:620	179
현밥/현미밥,근대국 기장밥/현미밥,청국장 흰밥/현미밥,북(
어묵,야채볶음 우엉깐풍양념 표고조림	
목 연두부/양념 세발나물 계란말이	요플레
2 청경채무침 양배추쌈 참나물	두 유
물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김	치 ' ''
cal합계: 650 cal합계: 615 cal합계: 540	240
흰밥/현미밥,시금치국 흰밥/현미밥.카레 흰밥/현미밥,무팽	
기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기	애플
3 황금,맛살볶음 노토리북부짐 야재선	두 유 치
cal합계:490 cal합계: 700 cal합계: 560	190
흰밥/현미밥,콩나물국 콩밥/현미밥,근대국 흰밥/현미밥,북(거국 쥬스
쑥갓무침 베지버거전 양송이 볶음	- / - - 호빵
로 김구이 방풍나물 시금치무침 토 무의병은 이 무미역되지 도보조리	₹6
무구제휴급 오이,물미작구점 구구소점	
4 물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김:	
cal합계: 570 cal합계: 623 cal합계: 530	342
현밥/현미밥,스프 흰밥/현미밥,아욱국 흰밥/현미밥,배최 도라지볶음 두부두루치기 콩나물무침	구 독
일 콩살들이구이 깻묘볶음 콩비엔나볶음	요플레
5 시기디다돌 국무다돌 참다물무점 물김치/포기김치 물김치/포기김치 물김치/포기김:	치 두 유
cal합계: 540 cal합계: 599 cal합계: 510	