

2월 1째주 식단표

2월03일- 02월09일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 03	흰밥/현미밥, 스프 숙주무침 썩갓, 두부무침 소불고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 방풍나물 고사리볶음 베지버거 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부구이 유채나물 새송이버섯 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 04	흰밥/현미밥, 소고기무 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 만두국 도라지볶음 동태전 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 참나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 05	흰밥/현미밥, 콩나물국 김구이 스크램블에그 시금치된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 가지나물 유채나물 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 새송이버섯 구프랑볶음 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 06	흰밥/현미밥, 미역국 오복지무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉이된장 떡볶이 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 07	흰밥/현미밥, 북어국 치커리무침 숙주나물 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 춘권튀김 무우생채 스파게티/양배추피클 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 생두부/양념 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	파인애플 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 08	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 베지버거전 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 무나물 새송이버섯전 호박오가리 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 09	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 계란말이 깻잎장아찌 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이버섯 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 2째주 식단표

2월 10일- 02월 16일 쌀: 국내산, *배추: 국내산*고추; 국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 10	흰밥/현미밥, 콩나물국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 냉이된장 가지 단호박메쉬 동태전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 방풍나물 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 우동볶음 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열가리된 참나물 김치전 브로콜리들깨소스볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 12	흰밥/현미밥, 무쇠고기국 김구이 콩나물무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 녹두전 유채나물 물미역 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 표고볶음 열가리나물 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 13	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 팽이, 어묵볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 호박동그랑땡전 고사리볶음 툇, 무우무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박오가리볶음 두부계란구이 취나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 떡만두국 고로깨 도라지볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열가리국 구프랑볶음 갯묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 북어국 베지버거전 유채나물 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 시금치무침 부추전 물김치/포기김치	식혜 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 느타리버섯전 시금치무침 알감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 계란찜 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 3째주 식단표

2월 17일- 02월23일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산, 국내산
*재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥, 무콩나물 김구이 썩갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 시금치나물 두부강정 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 야채전 치커리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유 336
화 18	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	찰밥/현미밥, 시래기무 잡채 무나물/막나물 호박오가리 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 취나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 19	흰밥/현미밥, 무우국 김구이 쇠고기숙주볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 봄동된장 툷, 두부무침 방풍나물 생선까스 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑, 새송이볶음 열加里나물 계란장조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유 179
목 20	흰밥/현미밥, 순두부국 깻잎장아찌 무우볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부콩나물 우동볶음 건파래볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 연근조림 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유 240
금 21	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	파인애플
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유 190
토 22	흰밥/현미밥, 콩나물국 썩갓무침 양배추찜/쌈장 호박, 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부맛살스테이크 봄동겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 감자전 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유 342
일 23	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 우영조림 깻묘볶음 계란말이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 마카로니볶음 도토리묵무침 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

2월 4째주 식단표

2월24일- 03월01일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *복어채:러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥,복어국 동그랑땡 썩갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	조밥/현미밥,미역국 시금치 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 유채나물 도토리묵무침 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장면 야채피클 유채나물 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 बे지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 26	흰밥/현미밥,무우쇠고 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 가지구이 봄동겉절이 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이버섯 열가리나물 파리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 27	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	수수밥/현미밥,콩나물국 시금치무침 떡볶이 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,복어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 숙주나물 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 무채볶음 고사리볶음 계란후라이/콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,열가리국 메추리알조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥,근대국 썩갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,복어국 두부전 치커리,사과겉절이 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐고구 마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 01	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱국 고구마튀김 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이버섯 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	