

3월 1째주 식단표

3월02일- 03월08일 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
02	흰밥/현미밥, 순두부 동그랑땡 썩갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 치커리무침 도토리묵무침 감자, 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 취나물 호박전 물김치/포기김치	오렌지
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
336				
03	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 시금치나물 두부조림 애호박, 표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 봄동된장 치커리나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
04	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 어묵, 야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 순두부국 단호박튀김 세발나물 오이고추, 된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫀, 멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
179				
05	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 백만송이, 구프랑볶음 참나물무침 물김치/포기김치	곤드레밥, 냉이, 달래된장 무우생채 봄동나물 느타리흑임자볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 불고기 양배추/쌈장 청경채나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
240				
06	흰밥/현미밥, 콩나물국 유채무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 쫄면야채무침 세발나물 군만두 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
190				
07	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 두부구이, 양념장 치커리, 사과겉절이 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
342				
08	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 궁중떡볶이 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

3월 2째주 식단표

3월09일- 03월 15일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 09	흰밥/현미밥, 순두부 콩나물무침 숙갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 세발나물겉절이 탕평채무침 콩나물, 미나리북어찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 가지나물 방풍나물 김무침 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
336				
생신 화 10	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 비엔나, 피망마늘볶음 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이된장 청경채나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
336				
생신 수 11	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 콩나물국 더덕무침 방풍나물 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫀, 멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
179				
목 12	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 버섯들깨국 무우생채 생취나물 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
240				
금 13	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이국 야채/유자샐러드 연근/땅콩조림 두부두루치기 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 미소된장국 표고조림 깻묘볶음 맛살파전 물김치/포기김치	오렌지
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
190				
토 14	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 김구이 호박미트볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 우동 두부스틱강정 치커리, 사과겉절이 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
342				
생신 일 15	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 생선까스/탈타르소스 깻묘볶음 김, 족파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 소고기, 숙주볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유
336				

3월 3째주 식단표

3월 16일-03월 22일 **쌀: 국내산*배추: 국내산*고추: 국내*콩: 미국산*북어채: 러시아산*두부류: 미국산**
 *재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 16	흰밥/현미밥, 스프 동그랑땡 썩갓, 두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 콩나물국 취나물무침 탕평채무침 단호박튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 가지구이 얼갈이나물 호박볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
생신 화 17	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박볶음 표고볶음 계란지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물무우 청경채나물 구프랑볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 18	흰밥/현미밥, 순두부 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 육개장 우영양념튀김 원추리나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 냉이나물 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 19	흰밥/현미밥, 스프 계란후라이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥, 열가리된 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 감자채볶음 두부/양념 원추리나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
생신 금 20	흰밥/현미밥, 북어국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 두부강정 도라지무침 양념생갯잎 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열가리국 양송이볶음 숙주오이무침 야채전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 21	흰밥/현미밥, 근대국 썩갓무침 김구이 계란, 토마토볶음 물김치/포기김치	흑미밥/현미밥, 스프 생선가스/탈타르소스 열무무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 돌나물무침 두부조림 물김치/포기김치	쥬스 찜빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
생신 일 22	흰밥/현미밥, 무팽이국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱국 밀고기/상추 취나물무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 새송이볶음 쏘이동그랑땡 시금치나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

3월 4째주 식단표

3월25일 월- 3월31일 일* 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아
* 재료수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 23	흰밥/현미밥, 북어국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 양배추찜/쌈장 떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 멸치조림 원추리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 24	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉이된장국 콩나물무침 머위나물 메밀, 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물유부 돌나물 감자전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 25	흰밥/현미밥, 무팽이국 김구이 미트야채볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 섹콩가루 올방개묵무침 돌미나리, 곤약, 오이무침 연근튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 구프랑, 새송이볶음 시금치나물 오이달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 26	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 마늘대무침 무우생채 두부/김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 도라지강정 쏘이동그랑 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 27	흰밥/현미밥, 죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 애호박볶음 야채쌈, 강된장 표고계란장조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 가지무침 깻묘볶음 베지버거전 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 28	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 순두부국 느타리, 팽이, 맛살전 치커리겉절이 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 시금치무침 해시브라운/케찹 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생일 29	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 계란, 토마토볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 숙주소고기볶음 냉이무침 가지구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 콩나물나물 두부계란구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 1째주 식단표

03월30일월 - 04월 05일일* 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산*두부류:미국산 *북어:러시아
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 30	흰밥/현미밥, 순두부 콩나물무침 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 도토리묵무침 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 참나물 새송이전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 31	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장국 양배추, 다시마쌈 무우생채 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 베지버거전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 01	흰밥/현미밥, 무우팽이 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 열갈이된장 올방개묵무침 고구마튀김 원추리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑, 양송이볶음 숙갓나물 오이, 달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 02	흰밥/현미밥, 미역국 마늘쫄무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 비름나물 미나리아채전 꽃맛살, 감자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 도라지강정 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 03	흰밥/현미밥, 죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 황금, 어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장국 오이도라지무침 마늘대무침 표고탕수육 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 계란찜 깻잎나물무침 김자반 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 04	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 느타리, 곤약초회 치커리겉절이 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 시금치무침 더덕무침 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 05	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 취나물무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 가지무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	