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 쑥갓,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 취나물 베지버거전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 01	흰밥/현미밥,무우팽이 김구이 어묵야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,얼갈이된장 메밀묵무침 고구마튀김 원추리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,양송이볶음 쑥갓나물 오이,달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 02	흰밥/현미밥,미역국 마늘쫑무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,순두부국 비름나물 미나리야채전 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 연두부/양념 표고탕수육 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 깻잎나물무침 김자반 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 04	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 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	

4월 2째주 식단표

04월06일월 - 04월12일 * 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 06	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 과일샐러드 두부두루치기 머위나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박채계란볶음 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 07	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 취나물 계란,곤약장조림 미나리,느타리초무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 건파래볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 08	흰밥/현미밥,무버섯국 김구이 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,청국장 도토리묵무침 메밀전 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 가지구이 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 09	흰밥/현미밥,스프 오복지무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,카레밥 야채피클 돗나물무침 고구마고로깨 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고,무우조림 두부스테이크 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 10	흰밥/현미밥,쇠고미역 치커리무침 숙주무침 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 콩나물무침 머위나물쌈/쌈장 베지버거전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 깻묘볶음 오이무침 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 김구이 구프랑볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 계란말이 마늘대무침 감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 동태전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 12	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 양배추찜 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 팽이,쇠불고기 상추쌈, 쌈장 올방개묵 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 3째주 식단표

04월13일월 - 04월 19일일* 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 13	흰밥/현미밥.북어국 두부부침 김구이 쑥갓무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,양송이스프 도토리묵무침 오이,야채피클 토마토스파게티 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 마늘쫑,어묵볶음 취나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵. 엔요 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 14	흰밥/현미밥,무우,팽이 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역들깨국 머위쌈,/견과류쌈장 고사리볶음 콩나물잡채/와사비간장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 베지버거전 숙주나물무침 브로컬리,마늘볶음 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
생신 수 15	흰밥/현미밥,콩나물국 계란찜 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 단호박메쉬 비름나물 마늘쫑장아찌 물김치/포기김치	흰밥,배추,계란파국 청포묵전 얼가리나물 오이,도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 16	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 연두부,새싹/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,청국장 건가지볶음 마카로니샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고,무우조림 생두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
생신 금 17	흰밥/현미밥,무,쇠고기 치커리무침 김구이 황금송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자수제비 야채군만두 아삭이고추,된장무침 쫄면야채무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란찜 비름나물 어묵,양배추볶음 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
생신 토 18	흰밥,현미밥,스프 쑥갓무침 토마토,스크램블에그 애호박무침 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,순두부 우유튀김/크림소스 치커리,사과겉절이 숙주,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이볶음 시금치무침 우엉,견과류조림 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 19	흰밥/현미밥,미역국 고사리볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부스테이크 건파래,쪽파무침 취나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장국 가지무침 콩비엔나,피망볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 4째주 식단표

04월20일월 - 04월26일일* 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
생신 월 20	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 올방개묵무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박전 치커리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 머위쌈/쌈장 김치전 건파래자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물유부 베지버거볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 22	흰밥/현미밥,스프 김구이 콩비엔나 야채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,시레기된장 도토리묵/양념 계란말이 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥,배추느타리국 우엉조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 23	흰밥/현미밥,아욱국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 무생채 궁중떡볶이 시레기들깨볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,근대국 고사리볶음 두부구이/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥,쇠고기무 청경채무침 계란찜 황금송이버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 단호박전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,미역국 베지버거전 치커리겉절이 숙주오이무침/파래김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 맛살느타리전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
생신 일 26	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 콩나물무침 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑계란구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

4월 5째주 식단표

04월27일- 05월03일 * 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 27	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장 도라지,오이무침 도토리묵무침 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 치커리나물 새송이전 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위쌈/쌈장 베지버거전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 콩비엔나볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 29	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,감자들깨국 올방개묵무침 김말이튀김 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메추리조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 30	흰밥/현미밥,북어국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 무우생채 느타리볶음 취나물/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고볶음 계란찜 비름나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 1	흰밥/현미밥,쇠고기무 치커리무침 두부구이 황금송이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미역국 호박볶음 밀고기 상추/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	참외 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 2	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 계란말이 고사리볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 콩햄,느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 3	흰밥/현미밥,콩나물국 호박볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 비름나물 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 치커리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	