

9월 1째주 식단표

08월31일- 09월6일*쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산*두부류:국내산
* 식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	흰밥/현미밥, 북어국 김구이 연두부/양념 콩나물무침 물김치/포기김치	영양밥, 아욱된장국 두부두루치기 고사리볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 생선까스/탈타르소스 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 깻잎볶음 가지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 야채튀김 취나물볶음 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 열무나물 무생채 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 2	흰밥/현미밥, 아욱국 치커리무침 김구이 양배추맛살볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 양송이덮밥 깻잎나물 오이부추무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 마카로니사라다 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 3	흰밥/현미밥, 스프 스크램블에그 파래무침 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부국 베지버거전 열무볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵, 멸치조림 감자전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥, 미소된장 애호박볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 밀고기볶음 양배추찜/쌈장 취나물볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥, 얼갈이국 감자채볶음 열무볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 순두부 김치전 꽃맛살사라다 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 오이, 도라지무침 양송이볶음 숙주무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥, 미역국 김구이 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 마파두부 치커리나물 황금송이구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 쏘이동그랑뎡 무생채 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 2째주 식단표

09월7일- 09월 13일*쌀:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산*두부류:미국산
 식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음,

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥,콩나물국 김구이 연두부/양념 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 두부김치 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란김국 베지버거볶음 새송이조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 8	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 단호박메쉬 비름나물무침 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 참나물무침 도라지,오이무침 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 9	흰밥/현미밥,얼가리국 치커리무침 김구이 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥,어묵국 애호박볶음 새송이계란전 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 우엉조림 콩나물무침 청포묵무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 10	흰밥/현미밥,미역국 호박전 도라지볶음 참나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,만두국 갯묘볶음 고사리볶음 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 어묵,멸치조림 느타리볶음 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥,북어국 스크램블에그 갯잎장아찌 숙주나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,토란탕 야채전 표고볶음 취나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,호박된장 감자조림 구프랑볶음 무우생채 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥,얼갈이된 김구이 청경채무침 연두부/양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 도라지볶음 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 오이부추무침 양송이볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이 무우들깨볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 쏘이동그랑뎡구이 비름나물 황금송이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부전 더덕무침 치커리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

9월 3째주 식단표

09월 14일- 09월 20일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산
 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 깻잎장아찌 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 두부조림 가지나물 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 베지버거야채볶음 느타리볶음 구이김 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 15	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 새송이볶음 연두부양념장 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 잡채 취나물볶음 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 더덕무침 비름무침 무우표고조림 물김치/포기김치	케익 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 16	흰밥/현미밥, 미역국 호박볶음 베지버거전 콩나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 육개장 야채전 표고, 곤약조림 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지구이 미역줄기볶음 깨묵무침 물김치/포기김치	우유 바나나
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 17	흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부 김치전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 감자조림 양송이볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 18	흰밥/현미밥, 미소된장 계란토마토들기름볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 새송이, 구프랑조림 도라지, 오이무침 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 야채전 메추리알조림 참나물 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 19	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 청경채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기된장 두부김치 고사리볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 표고, 마늘쫄볶음 치커리무침 베지버거전 물김치/포기김치	고구마 쥬스
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 20	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 애호박전 고춧잎나물 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부계란전 황금송이볶음 취나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

9월 4째주 식단표

09월21일- 09월27일 쌀:국내산,*배추:국내산 고춧가루:국내산*북어채:러시아산 *두류: 미국산
식자재 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 도라지볶음 고춧잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란국 동태전 비름나물 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장국 새송이볶음 애호박볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 22	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 잡채 치커리사과무침 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 비름나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 23	흰밥/현미밥, 시금치국 콩나물무침 두부구이 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 맛살양상추샐러드 감자전 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 24	흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 취나물 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 콩나물무침 고사리볶음 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 단호박메쉬 소고기, 메란장조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 25	흰밥/현미밥, 스프 감자채볶음 깻잎장아찌 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 야채피클 도라지, 오이무침 치커리나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고무우조림 참나물무침 연두부양념장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 26	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 커리두부부침 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 양송이볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 27	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 쏘이동그랑땡 취나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부스테이크 깻묘볶음 마늘쫑, 멸치볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

10월 1째주 식단표

09월28일- 10월04일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두류: 미국산
 식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥, 근대국 <u>연두부양념장</u> 오복지무침 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란감자수 <u>콩고기스테이크</u> 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 새송이볶음 브로컬리, /초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	파인애플 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥, 순두부 김구이 계란찜 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 우영양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 <u>비엔나야채볶음</u> 치커리무침 연근조림 물김치/포기김치	빵이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 북어국 콩나물무침 <u>두부구이</u> 깻잎나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 애호박볶음 <u>베지버거전</u> 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>얼갈이국</u> 가지나물 도라지오이무침 탕평채 물김치/포기김치	바나나우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 1	흰밥/현미밥, 순두부 느타리볶음 열무무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란탕 동태전 도라지나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 시금치무침 소고기, 메추리알조림 물김치/포기김치	송편 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	흰밥/현미밥, 감자된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	곤드레밥, 소고기무우국 고구마튀김 도라지, 오이무침 가지무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 참나물무침 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	메론 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥, 스프 <u>콩살들이구이</u> 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 호박전 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫑, 멸치볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 <u>연두부양념장</u> 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 <u>두부스테이크</u> 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 계란말이 깻묘볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	