

9월 1째주 식단표

08월31일- 09월6일 쌀:국내산 배추:국내산 고춧가루:국내산 콩류:미국산 북어:러시아

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	영양밥, 아욱된장국 두부두루치기 고사리볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 생선까스/탈타르소스 느타리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 1	흰밥/현미밥, 얼갈이국 야채튀김 취나물볶음 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 열무나물 무생채 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal 합계: 690	cal 합계: 580	336
수 2	기장/현미밥, 양송이덮밥 깻잎나물 오이부추무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 마카로니사라다 참나물무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계: 660	cal 합계: 620	179
목 3	기장밥/현미밥, 순두부국 베지버거전 열무볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵, 멸치조림 감자전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥, 아욱국 밀고기볶음 양배추찜/쌈장 취나물볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자조림 참나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	사과
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

9월 2째주 식단표

09월07일- 09월13일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루;국내산 * 북어:러시아 *대두류: 미국산
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 7	흰밥/현미밥, 근대된장 두부김치 치커리사과무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란김국 बे지버거볶음 새송이조림 열갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	179
화 8	흰밥/현미밥, 아욱국 단호박메쉬 비름나물무침 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 참나물무침 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	빵, 엔요
	cal 합계: 690	cal 합계: 580	336
수 9	기장/현미밥, 어묵국 애호박볶음 새송이계란전 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 우엉조림 콩나물무침 청포묵무침 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계: 660	cal 합계: 620	179
목 10	기장밥/현미밥, 만두국 깻묘볶음 고사리볶음 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 어묵, 멸치조림 느타리볶음 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥, 토란탕 야채전 표고볶음 취나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 호박된장 감자조림 구프랑볶음 무우생채 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

9월 3째주 식단표

09월 14일- 09월20일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *콩류: 미국산 *복어:
러시아 *재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥, 김치콩나물 두부조림 가지나물 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 बे지버거야채볶음 느타리볶음 구이김 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 15	흰밥/현미밥, 미역국 잡채 취나물볶음 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 더덕무침 비름무침 무우표고조림 물김치/포기김치	케이크, 식혜
	cal 합계: 690	cal 합계: 580	336
수 16	기장/현미밥, 육개장 야채전 표고, 곤약조림 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장 가지구이 미역줄기볶음 깨묵무침 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계: 660	cal 합계: 620	179
목 17	기장밥/현미밥, 순두부 김치전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장 감자조림 양송이볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥, 호박감자국 새송이, 구프랑조림 도라지, 오이무침 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 복어국 야채전 메추리알조림 참나물 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

9월 4째주 식단표

09월21일- 09월27일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *콩류: 미국산 *북어:
러시아 *재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥, 토란국 동태전 비름나물 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대된장국 새송이볶음 애호박볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 22	흰밥/현미밥, 아욱국 잡채 치커리사과무침 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 비름나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵, 엔요
	cal 합계: 690	cal 합계: 580	336
수 23	흰밥/현미밥, 미소된장 맛살양상추샐러드 감자전 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계: 660	cal 합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥, 미역국 콩나물무침 고사리볶음 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이야채볶음 단호박메쉬 소고기, 메란장조림 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥, 카레 야채피클 도라지, 오이무침 치커리나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고무우조림 참나물무침 연두부양념장 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

10월 1째주 식단표

09월28일- 10월04일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *콩류: 미국산 *복어:
러시아 *재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥, 토란감자수 콩고기스테이크 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 계란파국 새송이볶음 브로컬리, /초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	파인애플
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 29	흰밥/현미밥, 아욱국 우엉양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 치커리무침 연근조림 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal 합계: 690	cal 합계: 580	336
수 30	<div data-bbox="954 1518 1109 1697" data-label="Text"> <h1>석</h1> </div>		
목 1			
금 2			