10월 1째주 식단표

09월28일- 10월04일 *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 28	흰밥/현미밥,토란감자수 콩고기스테이크 치커리사과무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란파국 새송이볶음 브로컬리,/초장 얼갈이무침 물김치/포기김치	파인애플
	cal합계: 720	cal합계: 510	190
화 29	흰밥/현미밥,아욱국 우엉양념튀김 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 비엔나야채볶음 치커리무침 연근조림 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 30			
목 1		석	
금 2			

10월 2째주 식단표

10월05일- 10월11일 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 5	흰밥/현미밥,파개장 두부구이 숙주나물 배추된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장 표고조림 치커리나물 오이무침 물김치/포기김치	포도
	cal합계: 720	cal합계: 510	190
화 6	흰밥/현미밥,크림스프 스파게티/모닝빵 오이피클 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨버섯탕 청포묵/양념장 깻잎나물 구프랑마늘쫑볶음 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 7	표고무밥,얼갈이된장국 김구이 참나물무침 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배춧국 달걀장조림 도라지볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	바나나,우유
	cal합계:660	cal합계:620	179
목 8	흰/현미밥,도토리묵온국 단호박메쉬 마늘쫑어묵볶음 김치볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이그린빈볶음 열무나물 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 9	한 글 날		

10월 3째주 식단표

10월12일- 10월19일 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 12	흰밥/현미밥,참치탕 표고버섯강정 참나물유자무침 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,열무된장국 호박볶음 브로콜리/초장 시래기지짐 물김치/포기김치	연시
	cal합계: 720	cal합계: 510	179
화 13	흰밥/현미밥,잔치국수 애호박볶음 당근채볶음 표고채볶음,계란지단 물김치/포기김치	흰/현미밥,김치콩나물국 두부계란전 건파래무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 14	기장/현미밥,짜장 춘권 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰/현미밥,들깨순두부 비엔나야채볶음 무조림 고춧잎나물 물김치/포기김치	바나나,우유
	cal합계:660	cal합계:620	179
목 15	흰밥/현미밥,소고기뭇국 크래미유부무침 참나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 시금치무침 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 16	흰/현미밥, 들깨버섯국 구프랑야채볶음 배추겉절이 청경채나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,아욱국 마늘쫑어묵볶음 얼갈이무침 비름나물 물김치/포기김치	메론
	cal합계: 700	cal합계: 560	190

10월 4째주 식단표

10월20일- 10월26일 *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 19	흰/현미밥,중식계란탕 마파두부 오이도라지무침 취나물 물김치/포기김치	흰/현미밥,시금치된장국 비엔나야채볶음 숙주나물 고사리볶음 물김치/포기김치	파인애플
	cal합계: 720	cal합계: 510	190
화 20	흰밥/현미밥,어묵국 궁중떡볶이(떡볶이) 고로케 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 느타리버섯초회 고구마순볶음 참나물 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 21	기장/현미밥,미역국 마카로니샐러드 배추겉절이 가지양파볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 표고메추리알조림 숙주나물 오이무침 물김치/포기김치	바나나,우유
	cal합계:660	cal합계:620	179
목 22	흰밥/현미밥,짜장 춘권 청경채나물 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부구이 열무나물 고사리볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 23	흰/현미밥, 감자수제비국 애호박볶음 파래무침 쑥갓나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,애호박찌개 구프랑새송이볶음 치커리나물 무나물 물김치/포기김치	메론
	cal합계: 700	cal합계: 560	190

10월 5째주 식단표

10월26일- 11월01일 *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 26	흰밥/현미밥,아욱국 두부두루치기 배추겉절이 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰/현미밥,김치콩나물국 들깨느타리볶음 가지나물 방풍나물 물김치/포기김치	파인애플
	cal합계: 720	cal합계: 510	190
화 27	흰밥/현미밥,하이라이스 야채튀김 콘샐러드 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 달걀장조림 숙주나물 열무나물 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 28	기장/현미밥,감자수제비 애호박볶음 시금치나물 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도토리묵김무침 얼갈이무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	바나나,우유
	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29	흰밥/현미밥,애호박찌개 두부스테이크 가지양파볶음 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 청경채팽이볶음 오이무침 고사리볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰밥/현미밥.스프 베지버거전 들깨도라지볶음 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,우거지된장 양송이야채볶음 콩나물무침 파래무침 물김치/포기김치	메론
	cal합계: 700	cal합계: 560	190