

# 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	흰/현미밥, 소고기미역국 <u>고구마야채튀김</u> 방풍나물 참나물무침 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 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 들깨고사리볶음 청경채무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 치커리무침 연근조림 물김치/포기김치	빵이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 북어국 두부구이 열무볶음 깻잎나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 애호박볶음 <u>베지버거전</u> 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>얼갈이국</u> 가지나물 도라지오이무침 청포묵김무침 물김치/포기김치	바나나우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 1	흰밥/현미밥, 순두부 느타리볶음 콩나물무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 소고기뭇국 잡채 취나물 머위나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 구프랑야채볶음 방풍나물볶음 메추리알조림 물김치/포기김치	송편 요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	흰밥/현미밥, 감자된장 계란후라이 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 토란국 동태전 청경채볶음 콩나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 참나물유자무침 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	메론약과  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥, 스프 <u>콩살들이구이</u> 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 소불고기 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫘, 멸치볶음 느타리볶음 무우생채 물김치/포기김치	주스 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 <u>생선까스/타르타르소스</u> 청경채팽이볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 계란말이 깻잎볶음 표고조림 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 10월 2째주 식단표

10월05일- 10월11일    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 5	흰밥/현미밥, 콩나물국 메추리알장조림 들깨무나물 깻잎장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 파개장 두부구이 숙주나물 배추된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 표고조림 치커리나물 오이무침 물김치/포기김치	포도
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 6	흰밥/현미밥, 북어계란국 중화가지볶음 얼갈이나물 고사리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 크림스프 스파게티/모닝빵 오이피클 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨버섯탕 청포묵/양념장 깻잎나물 구프랑마늘쫄볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 7	흰/현미밥, 맑은미역국 연두부 파래무침 숙주나물 물김치/포기김치	표고무밥, 얼갈이된장국 김구이 참나물무침 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배춧국 달걀장조림 도라지볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 8	흰/현미밥, 무채국 계란찜 참나물무침 김구이 물김치/포기김치	흰/현미밥, 도토리묵은국 단호박메쉬 마늘쫄어묵볶음 김치볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이그린빈볶음 열무나물 브로콜리/초장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 9	흰/현미밥, 감자양파국 양배추크래미볶음 청경채나물 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰/현미밥, 근대국 어니언링/아이올리소스 고사리무침 숙갓두부나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 애호박찌개 새송이메추리알장조림 숙주나물 머위나물 물김치/포기김치	사과
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 10	흰/현미, 소고기미역국 두부구이 들깨무나물 방풍나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 미소된장 애호박볶음 도라지오이무침 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 크래미카로니샐러드 느타리버섯볶음 참나물 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 11	흰밥/현미밥, 버섯된장 스크램블에그 청경채무침 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 우영채조림 팽이버섯야채볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨무채국 비엔나야채볶음 오이부추무침 취나물 김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 10월 3째주 식단표

10월 12일- 10월 19일    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 12	흰/현미밥, 순두부국 새송이볶음 가지나물 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 참치탕 표고버섯강정 참나물유자무침 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열무된장국 호박볶음 브로콜리/초장 시래기지짐 물김치/포기김치	연시
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 13	흰밥/현미밥, 배추국 계란찜 비름나물 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 당근채볶음 표고채볶음, 계란지단 물김치/포기김치	흰/현미밥, 김치콩나물국 두부계란전 건파래무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 14	흰/현미밥, 미소된장국 깻잎장아찌 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 짜장 춘권 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰/현미밥, 들깨순두부 비엔나야채볶음 무조림 고춧잎나물 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 15	흰밥/현미밥, 미역국 두부구이 열무나물 깻잎볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 소고기뭇국 크래미유부무침 참나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 시금치무침 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 16	흰/현미밥, 무채국 연두부/양념장 들깨도라지나물 참나물 물김치/포기김치	흰/현미밥, 들깨버섯국 구프랑야채볶음 배추겉절이 청경채나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 아욱국 마늘종어묵볶음 얼갈이무침 비름나물 물김치/포기김치	메론
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 17	흰/현미밥, 콩나물국 달걀야채볶음 고사리나물 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 우거지국 두부김치 열무나물 들깨무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 양송이볶음 가지나물 취나물 물김치/포기김치	고구마 쥬스
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 18	흰/현미밥, 북어무채국 도토리묵김무침 치커리사과무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 하이라이스 야채고로케 시금치나물 숙갓나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장국 베지버거전 파래쪽파무침 숙주나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 10월 4째주 식단표

10월20일- 10월26일 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 19	흰밥/현미밥,스프 <u>청경채팽이볶음</u> 콩나물무침 참나물유자무침 물김치/포기김치	흰/현미밥, 중식계란탕 마파두부 오이도라지무침 취나물 물김치/포기김치	흰/현미밥, 시금치된장국 비엔나야채볶음 숙주나물 고사리볶음 물김치/포기김치	파인애플  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 20	흰밥/현미밥, 순두부 토마토달걀볶음 숙주나물 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 궁중떡볶이(떡볶이) 고로케 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 느타리버섯초회 고구마순볶음 참나물 물김치/포기김치	빵이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 21	흰밥/현미밥, 북어국 연두부 들깨무나물 취나물볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 마카로니샐러드 배추겉절이 가지양파볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>얼갈이국</u> 표고메추리알조림 숙주나물 오이무침 물김치/포기김치	바나나우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 22	흰/현미, 다시마무채국 <u>베지버거볶음</u> 깻잎장아찌 도라지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 짜장 춘권 청경채나물 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부구이 열무나물 고사리볶음 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 23	흰/현미, 황태콩나물국 계란찜 고춧잎나물 참나물볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥, 감자수제비국 애호박볶음 파래무침 썩갠나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 애호박찌개 구프랑새송이볶음 치커리나물 무나물 물김치/포기김치	메론  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 24	흰밥/현미밥, 얼갈이국 온두부 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 새송이달걀장조림 오이도라지무침 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 군만두/양념장 시래기지짐 취나물 물김치/포기김치	쥬스 찐빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 25	흰/현미밥, 계란쪽파국 양송이구프랑볶음 시금치무침 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 표고미역국 콩살들이구이 들깨무나물 열무나물 물김치/포기김치	흰/현미밥, 스프 에그스크램블 숙주나물무침 얼갈이된장무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 11월 1째주 식단표

10월26일- 11월01일    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 26	흰밥/현미밥, 계란김국 콩살들이구이 깻잎장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부두루치기 배추겉절이 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰/현미밥, 김치콩나물국 들깨느타리볶음 가지나물 방풍나물 물김치/포기김치	파인애플  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥, 미역국 온두부/양념장 청경채나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 하이라이스 야채튀김 콘샐러드 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 달걀장조림 숙주나물 열무나물 물김치/포기김치	빵이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 28	흰밥/현미밥, 순두부국 새송이구프랑볶음 참나물무침 들깨무나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 감자수제비 애호박볶음 시금치나물 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 도토리묵김무침 얼갈이무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	바나나우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 29	흰/현미밥, 팥이미소국 계란찜 깻잎장아찌 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 애호박찌개 두부스테이크 가지양파볶음 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 청경채팽이볶음 오이무침 고사리볶음 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰/현미, 황태콩나물국 연두부/양념장 참나물유자무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 베지버거전 들깨도라지볶음 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 우거지된장 양송이야채볶음 콩나물무침 파래무침 물김치/포기김치	메론  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 31	흰밥/현미밥, 들깨무국 비엔나야채볶음 배추겉절이 치커리나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 시래기국 감자전 들깨고사리볶음 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 쪽파계란국 어묵짜장볶음 숙주나물 오이무침 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 1	흰밥/현미밥, 근대된장 토마토달걀볶음 무나물 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 맑은미역국 치커리묵무침 구운가지양념 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시금치된장 쏘이동그랑뎡 얼갈이무침 취나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	