

11월 1째주 식단표

10월26일- 11월01일 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	간식
월 26일	흰밥/현미밥, 계란김국 콩살들이구이 깻잎장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부두루치기 배추겉절이 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치콩나물 들깨느타리볶음 가지나물 방풍나물 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27일	흰밥/현미밥, 미역국 온두부/양념장 청경채나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥,하이라이스 야채튀김 콘샐러드 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 달걀장조림 숙주나물 열무나물 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 28일	흰밥/현미밥,순두부국 새송이구프랑볶음 참나물무침 들깨무나물 물김치/포기김치	기장/현미밥,감자수제비 애호박볶음 시금치나물 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도토리묵김무침 얼갈이무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	우유 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29일	흰밥/현미밥,팽이미소국 계란찜 깻잎장아찌 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,애호박찌개 두부구이 가지양파볶음 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 청경채팽이볶음 오이무침 고사리볶음 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30일	흰밥/현미밥,황태콩나물국 연두부/양념장 참나물유자무침 우영채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠고기미역국 베지버거전 들깨도라지볶음 취나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,우거지된장 양송이야채볶음 감자채볶음 파래무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 31일	흰밥/현미밥,김치순두부국 비엔나야채볶음 배추겉절이 치커리나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,시래기국 감자전 들깨고사리볶음 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쪽파계란국 어묵짜장볶음 숙주나물 오이무침 물김치/포기김치	고구마 주스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 1일	흰밥/현미밥, 근대된장국 토마토달걀볶음 무나물 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,맑은미역국 청포묵무침 구운가지양념 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장 쏘이동그랑땡 얼갈이무침 취나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 2째주 식단표

11월09일- 11월15일 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	간식
9월 9일	흰밥/현미밥, 콩나물국 베지버거볶음 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 두부강정 물파래무침 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이곤약조림 취나물무침 브로컬리/초고추장 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 10일	흰밥/현미밥, 애호박,버섯찌 연두부양념장 참나물 느타리볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥,배추된장국 볶음쌀국수 올방개묵/양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 파래전 얼갈이무침 고사리볶음 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 11일	흰밥/현미밥,소고기무우국 계란찜 깻잎지 치커리무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,카레라이스 감자튀김 참나물유자무침 야채피클(요거트) 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 감자조림 콩나물무침 취나물볶음 물김치/포기김치	우유 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 12일	흰밥/현미밥,들깨미역국 콩살들이구이 청경채무침 양배추/쌈장 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 순두부찌개 야채파전 숙주나물 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 계란말이 가지나물 열무나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 13일	흰밥/현미밥, 김치콩나물국 연두부/양념장 호박볶음 취나물 물김치/포기김치	흰/현미밥,만두국 생선까스/탈타르소스 야채샐러드 야채피클 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장국 김치전 도라지볶음 올방개묵김무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 14일	흰밥/현미밥,스프 베지버거전 깻잎지 들깨무채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,미소된장국 달걀장조림 취나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,우거지국 양송이버섯볶음 가지나물 시금치무침 물김치/포기김치	호빵 주스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 15일	흰밥/현미밥, 근대국 쏘이동그랑땡 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 표고탕수 참나물볶음 숙주나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,다시마무국 두부김치 파래쪽파무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 3째주 식단표

11월16일- 11월22일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산*복어채:러시아산 *두류:미국산
 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
16일	흰밥/현미밥, 계란김국 달걀찜 숙갓나물 깻잎장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 만두범벅 물파래나물 배추겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부찌개 두부조림 방풍나물 멸치견과류볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
17일	흰밥/현미밥, 김치콩나물국 구프랑새송이조림 청경채나물 우영볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥, 미역국 잡채 청포묵무침 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 베지버거전 참나물 느타리볶음 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
18일	흰밥/현미밥, 소고기무국 연두부/양념장 감자채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 복어국 애호박볶음 겉절이 메밀전병 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 양송이볶음 브로컬리/초장 동그랑땡구이 물김치/포기김치	우유 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
19일	흰밥/현미밥, 감자국 소고기장조림 양배추쌈 청경채팽이볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 궁중떡볶이 야채샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 물파래무침 고사리볶음 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
20일	흰밥/현미밥, 시금치국 에그스크램블 호박볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 백종원파개장 파래전 취나물볶음 연두부, 새싹, 양념장 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 연근조림 깻묘볶음 도라지무침 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
21일	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 들깨무나물 연두부,양념장 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 베지버거전 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 새송이조림 양송이볶음 시금치무침 물김치/포기김치	호빵 주스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
22일	흰밥/현미밥, 스프 콩살들이구이 양배추쌈 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 두부두루치기 얼갈이나물 파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩비엔나볶음 가지나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 4째주 식단표

11월30일 - 12월06일 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	간식
11월 30일	흰밥/현미밥,순두부국 계란찜 들깨무나물 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 양배짬/쌈장 야채군만두 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치	파인애플 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
12월 1일 화	흰밥/현미밥, 계란쪽파국 베지버거볶음 청경채나물 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 단배추국 떡볶이 야채튀김 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 밀고기 연근조림 물김치/포기김치	빵엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
12월 2일 수	흰밥/현미밥,들깨미역국 연두부/양념장 유채나물 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 콩나물무침/비빔양념장 고사리볶음, 계란후라이 시금치나물, 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,팽이미소국 소고기숙주볶음 열무나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	우유바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
12월 3일 목	흰밥/현미밥,북어계란국 짜장어묵볶음 양배추쌈 청경채나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,카레라이스 두부덴뿌라 오이부추무침 고추장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미, 감자느타리국 계란찜 양송이볶음 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
12월 4일 금	흰밥/현미밥, 시금치국 베지버거볶음 호박볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부김치 배추쌈, 쌈장 오이도라지무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 아욱국 물파래전 깻묘볶음 고사리볶음 물김치/포기김치	메론 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
12월 5일 토	흰밥/현미밥,버섯두부찌개 계란찜 깻잎장아찌 숙갓두부나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 떡만두국 마카로니 샐러드 무우생채 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 두부스테이크 참나물 감자채볶음 물김치/포기김치	고구마주스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
12월 6일 일	흰밥/현미밥, 순두부국 콩살들이 김구이/양념장 청경채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 두부두루치기 얼갈이무침 고구마튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,참치미역국 가지나물 구프랑.야채볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	