12월 1째주 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	간 식
월 30일	흰밥/현미밥.순두부국 계란찜 들깨무나물 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자수제비 양배찜/쌈장 야채군만두 치커리유자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치	파인 애플 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1일	흰밥/현미밥, 계란쪽파국 베지버거볶음 청경채나물 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 단배추국 떡볶이 야채튀김 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 밀고기 연근조림 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 2일	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	우유 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 3일	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 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4일	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 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5일	흰밥/현미밥,버섯두부찌개 계란찜 깻잎장아찌 쑥갓두부나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 떡만두국 마카로니 샐러드 무우생채 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치콩나물 두부스테이크 참나물 감자채볶음 물김치/포기김치	고구마 주스 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6일	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 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 2째주 식단표

12월07일- 12월13일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추;국내산*북어채:러시아산 *두부류: 미국산

*식단은 재료 수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 07	흰밥/현미밥.시금치국 김구이 쑥갓,두부무침 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 봄동겉절이 버섯탕수 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 새송이볶음 쏘이동그랑땡 시금치나물 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 08	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,도토리묵밥 오이채/김치 김말이튀김 도토리묵/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 구프랑볶음 표고조림 물김치/포기김치	빵. 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 09	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,시레기국 밀고기볶음 방풍나물 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무쇠고기 열무복음 두부구이/양념장 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 10	흰밥/현미밥,미역국 어묵조림 가지무침 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장밥 오이달래무침 야채피클 두부탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 물파래무침 계란장조림 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥,계란김국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.만두국 단호박샐러드 무나물볶음 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 감자조림 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 쏘이동그랑계란전 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 아삭이고추무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥,무쇠고기 새송이볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 베지버거전 얼가리무침 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 3째주 식단표

12월14일- 12월20일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류: 미국산

*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥.북어국 계란찜 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,배추국 봄동겉절이 멕시칸사라다 가지구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 쏘이동그랑 유채무침 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 15	흰밥/현미밥,무소고기 청경채나물 베지버거전 콩나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 시금치무침 쌀국수볶음 연두부/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥어묵국 마파두부 구이김 치커리나물 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 16	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 콩나물무침 떡볶이 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두국 메추리알,곤약장조림 배추전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 17	흰밥/현미밥,얼가리국 어묵,양배추볶음 김구이 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 가지무침 야채피클 스파게티 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 소불고기 상추/쌈장 도라지,오이무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.청국장 숙주,쇠고기볶음 무생채 배추쌈/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,순두부 감자채볶음 깻묘볶음 파래무침 물김치/포기김치	파인 애플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 김구이 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 베지버거전 시금치무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물북어 양송이볶음 유채무침 두부전 물김치/포기김치	쥬스 카스 테라 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 연두부 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 두부계란전 봄동나물 건파래복음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 4째주 식단표

12월21일- 12월27일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥.미소된장 김구이 쑥갓,두부무침 베지버거전 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,근대국 봄동겉절이 단호박튀김 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리,야채볶음 구프랑,새송이조림 유채무침 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥,무우국 청경채나물 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 방풍나물 야채튀김 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 참나물 브로컬리/초장 표고,메추리조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 23	흰밥/현미밥,감자국 새송이볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,어묵국 가지무침 꽃맛살,양상추샐러드 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,만두국 애호박전 세발나물무침 밀고기볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 케익 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 24	흰밥/현미밥,근대국 두부구이/양념장 숙주무침 유채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 잡채 불고기 새발나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 베지버거전 봄동겉절이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥,콩나물국 치커리무침 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 파래전 시금치무침 무우들깨볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 쏘이동그랑 깻묘볶음 양배추쌈/쌈장 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥,스프 쑥갓무침 연두부양념장 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 감자메쉬 유채무침 도라지,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥,시금치국 도라지볶음 베지버거볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 두부,버섯조림 얼가리무침 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩살들이구이 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

1월 1째주 식단표

12월28일- 01월03일쌀:국내산,*배추:국내산*고추가후:국내산*북어채;러시아산 *두부류:미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥.순두부국 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 물미역/초고추장 두부구이/양념장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	파인 애플 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥,콩나물국 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 시금치무침 김말이튀김 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 청경채나물 호박전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 30	흰밥/현미밥,스프 김구이 베지버거전 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,카레 가지무침 생선까스/탈타르소스 메밀묵김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 세발나물 우엉조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 31	흰밥/현미밥,근대국 어묵,야채볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,청국장 우엉깐풍양념 세발나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 1	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 황금,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.떡만두국 무,파래무침 동태전 도토리묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 숙주나물 야채전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 2	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 방풍나물 오이,물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이 볶음 시금치무침 두부조림 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 3	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부두루치기 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩나물무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	