2월 1째주 식단표

2월01일- 02월07일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급에 따라 메뉴가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 01	흰밥/현미밥.스프 숙주무침 쑥갓,두부무침 소불고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 방풍나물 고사리볶음 베지버거 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부구이 유채나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 02	흰밥/현미밥,소고기무 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡,만두국 도라지볶음 감자채전 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 감자조림 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 03	흰밥/현미밥,콩나물국 김구이 스크램블에그 시금치된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 가지나물 유채나물 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 새송이조림 구프랑볶음 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 04	흰밥/현미밥,미역국 오복지무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이두부된 떡볶이 콩나물무침 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고볶음 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 05	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 숙주나물 황금버섯,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.양송이스프 춘권튀김 스파게티 양배추피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 생두부/양념 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	파인애 플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 06	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 베지버거전 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 무나물 새송이버섯전 호박무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 07	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 계란말이 깻잎장아찌 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 2째주 식단표

2월08일- 02월14일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추;국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*제품수급상의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 08	흰밥/현미밥.콩나물국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,미역국 고사리볶음 잡채 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 방풍나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 09	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이된장 가지나물 우동볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된 참나물 김치전 브로컬리,들깨볶음 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 10	흰밥/현미밥,무쇠고기국 김구이 콩나물무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 녹두전 물미역 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 표고볶음 얼가리나물 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 11	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 팽이,어묵볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 호박동그랑땡전 고사리볶음 톳,두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박오가리볶음 두부계란구이 취나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 12	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 무우나물볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,떡,만두 동태전 도라지볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	식혜, 유과 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 13	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,육개장 베지버거전 유채나물 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 시금치무침 부추전 물김치/포기김치	쥬스 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 14	흰밥/현미밥,미역국 무우나물 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 느타리버섯전 시금치무침 알감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 계란찜 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 3째주 식단표

2월15일- 02월21일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산,국내산
*재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 시금치나물 두부강정 도라지,오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 미나리,야채전 치커리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 16	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 잡채 시래기볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 취나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 17	흰밥/현미밥,무우국 김구이 쇠고기,숙주볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,봄동된장 톳,두부무침 방풍나물 생선까스 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 계란장조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 18	흰밥/현미밥,순두부국 깻잎장아찌 무우볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,유부콩나물 쌀국수볶음 건파래볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 연근조림 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 19	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 연두부양념 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.잔치국수 호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	파인애 플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 20	흰밥/현미밥,콩나물국 쑥갓무침 양배추찜/쌈장 호박,느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부맛살스테이크 봄동겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 감자전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 21	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 우엉조림 깻묘볶음 계란말이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이,마카로니볶음 도토리묵무침 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

2월 4째주 식단표

2월22일- 02월28일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산
8재료수급상 메뉴가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥.북어국 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	조밥/현미밥,미역국 시금치 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 유채나물 도토리묵무침 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.순두부국 가지무침 취나물 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 24	흰밥/현미밥,무우쇠고 계란찜 양송이,야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,콩나물국 애호박볶음 표고볶음 봄동겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 꽈리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 25	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	수수밥/현미밥,미소된장 시금치무침 떡볶이 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 숙주나물 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 무채볶음 고사리볶음 계란후라이/콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 소고기,메란조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,북어국 두부,계란전 치커리,사과겉절이 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱국 고구마튀김 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	