5월 1째주 식단표

04월26일- 05월02일 * 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산*두부류:미국산 *북어:러시아
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥.무콩나물 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장 사과오이무침 도토리묵무침 두부두루치기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 구프랑감자채볶음 새송이전 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무우콩나물 머위쌈/쌈장 베지버거전 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 콩비엔나볶음 숙주나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 28	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,감자들깨국 올방개묵무침 김말이튀김 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메추리조림 얼가리나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29	흰밥/현미밥,북어국 마늘쫑장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 무우생채 느타리볶음 취나물/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고볶음 계란찜 비름나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰밥/현미밥,쇠고기무국 단배추무침 두부구이 황금송이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미역국 호박볶음 밀고기 상추/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 무생채 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 1	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 계란말이 고사리볶음 숙주오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 시금치무침 콩햄,느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 2	흰밥/현미밥,콩나물국 호박볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부조림 비름나물 연근샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 구프랑계란구이 부추콩가루무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 2째주 식단표

5월03일- 05월09쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:국내,미국산 *북어:러시아산
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 03	흰밥/현미밥,스프 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 표고볶음 애호박전 건파래자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 야채전 열무고추장무침 새송이볶음 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 04	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 팽이,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 잡채 취나물 북어무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑파프리카볶음 참나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 05	흰밥/현미밥,콩나물국 콘,야채볶음 베지버거볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단/김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	우유, 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 06	흰밥/현미밥,근대국 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 콩나물무침 오이도라지무침 마카로니사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,황태순두부 표고조림 단호박전 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 07	흰밥/현미밥,무팽이국 치커리무침 무우나물볶음 팽이,쇠고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 군만두 야채피클 사과오이무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리야채전 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	참외 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 08	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 두부계란전 취나물볶음 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치나물 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	흰밥/현미밥,스프 베지버거전 김구이 브로콜리두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 팽이,불고기볶음 상추/쌈장 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 3째주 식단표

5월10일- 05월16일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥,미역국 깻잎장아찌 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 열무나물볶음 콩나물무침 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박볶음 상추겉절이 느타리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥,스프 참나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨미역국 머위대볶음 잡채 치커리,사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고,소고기볶음 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 12	흰밥/현미밥,순두부 달걀야채오믈렛 숙주나물 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,청국장 양배추찜/쌈장 감자사라다 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 우엉조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 13	흰밥/현미밥,근대국 김구이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,콩나물국 숙주.오이무침 계란장조림 꽈리고추볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠고기탕국 양송이볶음 감자전 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥,미역국 비름나물 도라지볶음 맛살계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 모밀국수무침 가지나물 마늘쫑볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 느타리야채전 깻묘볶음 상추겉절이 물김치/포기김치	참외 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥,콩나물국 양배추찜 연두부양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 우엉강정 취나물볶음 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 알감자조림 야채전 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥,스프 베지버거전 김구이 얼갈이된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 밀고기볶음 상추/쌈장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 새송이볶음 두부양념조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 4째주 식단표

05월17일- 05월23일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *두부:미국산 *북어:러시아산

*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 17	흰밥/현미밥.미역국 계란찜 쑥갓,두부무침 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부양념 멕시칸샐러드 감자채볶음 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 호박무침 동부묵무침 느타리볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 18	흰밥/현미밥,스프 참나물 연두부양념장 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 계란후라이 콩나물무침 열무김치/상추채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 19	흰밥/현미밥,미역국 달걀야채오믈렛 구이김 깻잎볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 수제비김치국 머위대볶음 우엉치킨양념 비름나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 연근샐러드 두릅나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 20	흰밥/현미밥,순두부 깻잎장아찌 맛살계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 볶음우동 호박볶음 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,양송이스프 팽이맛살전 아삭이고추무침 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 21	흰밥/현미밥,콩나물국 비름나물 들깨무우나물볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱된장국 호박,야채전 참나물,오이겉절이 양배추,다시마쌈 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고,소고기볶음 깻묘볶음 숙주무침 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 22	흰밥/현미밥,쇠.미역국 쑥갓무침 연두부/양념 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,만두국 두부커리부침 도라지볶음 마늘쫑무침/김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 감자조림 호박전 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 23	흰밥/현미밥,콩나물국 콩살들이볶음 계란후라이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 베지버거전 호박쌈/쌈장 취나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩가루배추국 양송이.펜네볶음 쏘이동그랑전 가지무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

5월 5째주 식단표

5월24일- 05월30일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *두부:국내,미국산 *북어:러시아산
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 24	흰밥/현미밥.스프 구이김 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 탕평채 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 참나물무침 마늘쫑무침 새송이볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 오이지무침 파래쪽파무침 야채튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑야채볶음 콘,마카로니샐러드 브로컬리크림볶음 물김치/포기김치	빵, 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 26	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 표고,야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱된장국 도토리묵무침 우엉,어묵볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가 메란새송이볶음 얼가리나물 오이도라지무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 27	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,감자수제 콩나물무침 두부오리엔탈샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 표고무우조림 검은깨생두부/양념 열무무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥,순두부 참나물무침 무우들깨볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.김치콩나물 오이,부추무침 아삭이고추,된장무침 쌀국수볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 계란말이 취나물 느타리복음 물김치/포기김치	파인애플 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥,미역국 두부쑥갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 고구마롤 치커리겉절이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지구이 시금치무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥,순두부 도라지볶음 콩살들이구이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 마파두부 오이무침 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

6월 1째주 식단표

05월31일- 06월06일 쌀:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *북어:러시아산 *대두류:국내,미국산

● 식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 5/31	흰밥/현미밥.스프 계란야채오믈렛 쑥갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물북어 시금치나물 떡볶이 도라지.오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 우민찌가지볶음 느타리볶음 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 1	흰밥/현미밥,미역국 참나물 두부부침 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 베지버거전 콩나물겨자채 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 표고/무우조림 청경채무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 2	흰밥/현미밥,순두부 양배추.어묵볶음 깻잎장아찌 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 상추/쌈장 가지구이 애호박,버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 연근조림 얼가리나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 3	흰밥/현미밥,북어국 오복지장아찌 구프랑/감자채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱수제비 두부김치 오이지무침 감자,야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,계란파국 밀고기볶음 상추겉절이 숙주.오이무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 4	흰밥/현미밥,스프 참나물나물 도라지들깨볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.얼갈이국 맛살,구프랑,표고탕수 콩나물무침 느타리,곤약,미나리무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,감자들깨국 애호박전 깻묘볶음 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	메론 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 5	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 두부계란부침 메추리,새송이조림 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 청포묵무침 표고야채볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 6	흰밥/현미밥,콩나물국 베지버거전 김구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 양송이볶음 도토리묵무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 쪽파,김무침 콩살들이구이 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	