

# 7월 1째주 식단표

06월28일- 07월04일    쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추가루:국내산\*    콩류:미국산 \*북어: 러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 숙갓, 두부무침 취나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 떡볶이 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 브로컬리볶음 치커리사과겉절이 새송이전 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥, 콩나물국 참나물 계란찜 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 상추, 고추/쌈장 두부김치 소불고기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지볶음 감자사라다 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 호박맛살볶음 시금치무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥, 유부국 시금치/콩나물 무우생채 열무김치/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 두부조림 열加里무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 1	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 김자반볶음 멕시코사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김, 계란국 표고볶음 청포묵무침 노각무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	흰밥/현미밥, 근대국 베지버거볶음 구이김 열무된장무침 물김치/포기김치	흰밥/.도토리묵밥 생선까스/탈타르소스 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 배추된장국 구프랑볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	참외  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열加里국 아삭이고추된장무침 잡채 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 콘, 양배추샐러드 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김, 쪽파무침 꽃맛살사라다 동태포구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 야채전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 7월 2째주 식단표

07월05일- 07월11일 \*쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추가루:국내산\* 두부: 국내산 \*북어: 러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
05	흰밥/현미밥, 미역국 연두부양념장 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 알감자조림 가지튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	메론  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
06	흰밥/현미밥, 계란김국 참나물 계란찜 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 상추, 고추/쌈장 열무볶음 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
07	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 모밀국수 애호박무침 야채고로깨 락교 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 두부강정 열加里무침 콩나물무침 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
08	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 청포묵무침 노각무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박감자국 느타리볶음 참나물 단호박견과류조림 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
09	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 고사리 고추된장무침 두부김치 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 콩나물김치 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
10	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 콩살들이구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열加里국 느타리초무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 찐빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
11	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 오이무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 김구이 베지버거전 치커리, 사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이, 야채볶음 감자샐러드 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 7월 3째주 식단표

07월 12일- 07월 18일 쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추가루:국내산\* 두부류:국내산 \*북어: 러시아 식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	흰밥/현미밥, 북어국 연두부양념장 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자옹심이 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 13	흰밥/현미밥, 무, 소고기 참나물 계란찜 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 상추, 고추/쌈장 느타리볶음 묵말랭이유자소스무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 도라지강정 깻묘볶음 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 14	흰밥/현미밥, 스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 짜장 시금치나물 김말이튀김 오이지 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 소고기, 메추리장조림 열加里볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 15	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 청포묵무침 생선, 두부탕수 노각무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 계란말이 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 16	흰밥/현미밥, 콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 도토리묵국 김치무침/김가루 오이채/계란지단 쏘이동그랑뎡 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 계란김국 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 17	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 미역국 고춧잎무침 두부전/양념간장 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지튀김 물김치/포기김치	쥬스 찐감자
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 18	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 상추겉절이/야채쌈 소불고기, 팽이볶음 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 김자반볶음 베지버거전 열加里무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 7월 4째주 식단표

07월 19일- 07월 25일    쌀:국내산, \*배추:국내산\*고추가루:국내산\* 콩류:미국산 \*북어: 러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 19	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩국수 시금치나물 야채튀김 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	아이스 크림  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 20	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 연두부양념장 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 양배추쌈장 떡볶이 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 콩살들이볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 21	흰밥/현미밥, 콩나물국 깻잎장아찌 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 야채피클 스파게티 계란조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 김자반볶음 열加里무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 22	흰밥/현미밥, 미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥, 청국장 청포묵무침 쏘이동그랑/계란후라이 무우생채 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 23	흰밥/현미밥, 근대국 치커리무침 가지무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나, 유부 고사리볶음 참나물겉절이 두부강정 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 아욱된장국 밀고기볶음 깻묘볶음 상추무침 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 24	흰밥/현미밥, 스프 숙갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 고춧잎무침 계란말이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 무우생채 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 감자 옥수수  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 25	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 깻묘볶음 마카로니사라다 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이구프랑볶음 콩나물무침 열加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 8월 1째주 식단표

07월26일- 08월01일 \*쌀:국내산 \*배추:국내산 \*고춧가루:국내산 \*콩류: 미국산 \*북어:러시아  
식자재의 수급의 문재로 식단표가 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥,콩나물국 계란찜 숙갓,두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자두부국 시금치나물 우동볶음 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	메론  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥,미역국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,동치미냉면 계란장조림 무김치,오이무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물유부 구프랑볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 28	흰밥/현미밥,북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥,청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추된장 장조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29	흰밥/현미밥,콩나물국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 생두부/양념장 감자사라다 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,호박된장국 표고볶음 노각무침 우엉조림 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰밥/현미밥,근대국 치커리무침 계란찜 양배추,어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레밥 호박,느타리볶음 콩나물겨자채 야채피클 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,콩나물김치 베지비엔나볶음 깻묘볶음 참나물무침 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 31	흰밥/현미밥,스프 숙갓무침 감자채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 비름나물무침 가지구이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 시금치무침 무우생채 느타리볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐감자  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 01	흰밥/현미밥,미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 깻묘볶음 두부조림 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이,마카로니볶음 콩나물무침 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	