

10월 1째주 식단표

09월27일- 10월03일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 **두부류:국산,수입산
 식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
27	흰밥/현미밥, 근대국 쏘이동그랑 표고무조림 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱수제비 건파래무침 치커리사과무침 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 새송이볶음 브로컬리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
28	흰밥/현미밥, 쇠고기무국 김구이 계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨미역국 밀고기볶음 취나물무침 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 비엔나야채볶음 썩갓두부무침 연근조림 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
29	흰밥/현미밥, 만두국 애호박볶음 연두부양념장 깻잎나물 물김치/포기김치	기장/현미밥, 김치순두부 콩나물겨자채 बे지버거전 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 가지무침 도라지볶음 탕평채 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
30	흰밥/현미밥, 청국장 느타리볶음 열무무침 구프랑야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시레기국 마파두부 비름나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 팽이맛살볶음 양배추찜/쌈장 소고기, 메추리알조림 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
1	흰밥/현미밥, 감자된장 스크램블에그 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	곤드레밥, 유부콩나물국 고구마튀김 오이무침 가지무침, 구이김 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 애호박볶음 표고조림 야채전 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
2	흰밥/현미밥, 스프 콩살들이구이 열무볶음 감자채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 아욱된장 호박전 숙주무침 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫄, 멸치볶음 느타리볶음 오이지무침 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
3	흰밥/현미밥, 어묵탕 김구이 연두부양념장 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 콩비엔나볶음 들깨무채나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 계란말이 깻묘볶음 도라지볶음 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

10월 02째주 식단표

10월04일- 10월10일 *쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 * *두부류:국산, 수입산
 식재료의 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 04	흰밥/현미밥, 순두부 양배추맛살볶음 김구이 들깨무채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨배추국 두부/김치 치커리사과겉절이 열무나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 새송이볶음 가지나물 얼갈이무침 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 05	흰밥/현미밥, 미역국 황금버섯볶음 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 양송이스프 스파게티 오이피클 구프랑마늘쫄볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 쏘이동그랑뎡 두부숙갓무침 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 06	흰밥/현미밥, 열加里국 콩나물무침 깻묘볶음 계란찜 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 애호박볶음 무우생채무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 치커리무침 미역줄기볶음 도토리묵 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 07	흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 코다리순살조림 무우채볶음 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 단호박메쉬 건파래볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 팽이야채볶음 숙주무침 우엉소고기조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 08	흰밥/현미밥, 미역국 스프램블에그 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 가지구이 오이, 부추무침 마카로니사라다 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 북어국 감자채볶음 참나물무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	사과
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 09	흰밥/현미밥, 스프 콩살들이구이 열무볶음 계란찜 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열무된장 마파두부 숙주무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 마늘쫄, 어묵볶음 양송이볶음 무우생채 물김치/포기김치	쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 10	흰밥/현미밥, 얼갈이국 김구이 연두부/양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 떡국 계란말이 시금치나물 도라지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 생두부/양념장 깻묘볶음 버섯조림 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

10월 03째주 식단표

10월 11일- 10월 17일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류:국산, 수입산
식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 11	흰밥/현미밥, 무콩나물 계란찜 김구이 숙갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 두부깁퐁 오이무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 쏘이동그랑땡 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 12	흰밥/현미밥, 순두부 황금버섯볶음 깻잎장아찌 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 잡채 참나물무침 건파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부계란전 브로컬리초장 가지나물 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	336
수 13	흰밥/현미밥, 콩나물국 연두부/양념 시금치나물 구프랑야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, 아욱된장국 고구마튀김 비름나물 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 쇠무우국 우엉조림 열加里나물 도라지볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 14	흰밥/현미밥, 미역국 마늘쫄무침 연두부양념 콩나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 근대된장 볶음우동 무우생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 표고조림 두부구이양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 15	흰밥/현미밥, 순두부 치커리무침 감자채볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 호박무침 연근샐러드 베지버거전 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 열加里국 무우조림 깻묘볶음 계란찜 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 16	흰밥/현미밥, 무우두부 콩살들이구이 숙갓무침 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 열무된장 표고탕수 숙주, 오이무침 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 시금치무침 맛살느타리전 물김치/포기김치	쥬스 찜빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 17	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 구프랑볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 감자전 시금치나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추콩가국 두부스테이크 깻묘볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	342

10월 04째주 식단표

10월 18일- 10월 24일 *쌀: 국내산, *배추: 국내산*고추: 국내산 *북어채: 러시아산 **두부류: 국산, 수입산
식재료 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
18	흰밥/현미밥, <u>순두부국</u> 계란찜 건파래무침 숙갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>미역국</u> 계란장조림 호박나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>근대국</u> 가지나물 치커리겉절이 새송이구이 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
19	흰밥/현미밥, <u>무우북어</u> 느타리버섯볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>감자들깨</u> 애호박볶음 두부강정 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>얼가리국</u> <u>쏘이동그랑뎡</u> 숙주무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	240
20	흰밥/현미밥, <u>콩나물국</u> <u>스크램블에그</u> 시금치무침 황금송이야채볶음 물김치/포기김치	기장/현미밥, <u>어묵국</u> <u>베지버거전</u> 콩나물무침 도토리묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>느타리배추</u> 연근조림 얼가리나물 구프랑볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
21	흰밥/현미밥, <u>미역국</u> 오복지무침 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>스프</u> <u>스파게티</u> 오이피클 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>근대국</u> 감자조림 두부구이양념 취나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
22	흰밥/현미밥, <u>쇠고기무</u> <u>치커리무침</u> 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>아욱된장국</u> <u>불고기</u> 마늘쫄무침 양배추찜/쌈장 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, <u>얼가리국</u> <u>베지버거전</u> 깻묘볶음 가지나물 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
23	흰밥/현미밥, <u>미역국</u> <u>콩살들이구이</u> 숙갓무침 무우나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, <u>근대국</u> 단호박튀김 콩나물겨자채 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>북어국</u> 도라지오이무침 취나물 양송이볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
24	흰밥/현미밥, <u>스프</u> 호박볶음 김구이 세발나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>콩나물국</u> <u>불고기</u> , <u>팽이볶음</u> 깻묘볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, <u>배추국</u> 연두부/양념장 시금치나물 야채전 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	240

10월 5째주 식단표

10월25일-10월31일 *쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 **두부류:국산, 수입산
식재료의 수급의 문제로 식단이 변경될수 있음.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 25	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부 배추겉절이 연근튀김 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열가리된장 새송이볶음 감자조림 치커리무침 물김치/포기김치	연시
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 26	흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 시금치무침 마파두부 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 세발나물 구프랑볶음 메추리알조림 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 27	흰밥/현미밥, 미소된장 두부계란전 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 알감자버터볶음 열무들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 야채전 열가리무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 28	흰밥/현미밥, 열가리국 느타리볶음 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 쌀국수볶음 배추속쌈/강된장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 29	흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 오이무침 시금치무침 양상추만다린샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 버섯, 맛살전 취나물 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 30	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 콩나물국 고구마고로깨 깻잎볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이된장 가지나물 두부두루치기 양송이볶음 물김치/포기김치	토마토 쥬스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 31	흰밥/현미밥, 스프 소고기표고볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 멕시코사라다 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유