

11월 1째주 식단표			
11월01일- 11월7일			
출:국내산, *배추:국내산 *고추가루:국내산 *콩류:미국산 *복어: 러시아 식자재의 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있음.			
요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥, 감자수제비 콩나물우침 곤약, 계란장조림 사과치커리우침(유자) 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 알가리된장 가지볶음 매밀묵우침 멸치마늘중볶음 물김치/포기김치	배
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 2	흰밥/현미밥, 아욱국 시금치우침 두부두두치기 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 미역줄기맛살볶음 야채전 갯잎지 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal 합계: 690	cal 합계:580	336
수 3	흰밥/현미밥, 미소된장 떡볶이 열무된장지짐 숙주우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부전 알가리우침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계:660	cal 합계:620	179
목 4	흰밥/코드레밥, 유부국 고구마, 단호박튀김 양념간장/구이김 오이부추우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 물파래우초우침 계란찜 새송이볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김가루/지단/김치우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 맛살양배추볶음 참나물유자우침 감자조림 물김치/포기김치	연시
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

11월 2째주 식단표			
11월08일- 11월14일			
출:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산, 국내산 *재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.			
요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 8	흰밥/현미밥, 순두부국 가지나물 두부스테이크/소스 물파래우초우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 브로컬리크림볶음 지리멸치볶음 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 9	흰밥/현미밥, 육개장(참치) 시금치우침 과일샐러드 올방개묵우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부국 참나물 두부전 매란장조림 물김치/포기김치	빵, 연요
	cal 합계: 690	cal 합계:580	336
수 10	흰밥/현미밥, 미소된장 고사리볶음 콩나물우침 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 우유, 표고조림 알가리우침 감자채볶음 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계:660	cal 합계:620	179
목 11	흰밥/현미밥, 팽이버섯국 자장면 오이우침/단무지 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 파래전 계란찜 치커리사과우침 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 12	흰밥/현미밥, 북어국 감자메쉬 연근조림 유채나물우침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 아욱국 참나물 감자조림 팽이, 맛살전 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

11월 3째주 식단표			
11월15일- 11월21일			
출:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산, 국내산 *재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.			
요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥, 근대국 시금치나물 두부조림 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 새송이볶음 새발나물 멸치양공볶음 물김치/포기김치	빵, 연요
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
생선 전치 화 16	흰밥/현미밥, 들깨미역국 불고기 잡채 배추쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 참나물유자우침 두부볶음 우렁조림 물김치/포기김치	떡, 식혜
	cal 합계: 690	cal 합계:580	336
수 17	흰밥/현미밥, 만두국 감자샐러드 고구마순볶음 얼갈이우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 계란알이 표고조림 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계:660	cal 합계:620	179
목 18	흰밥/현미밥, 양송이소프 로제스파게티 오이야채피클 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 쇠고기뭇국물파 래우침 고사리볶음 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 19	흰밥/현미밥, 청국장 콩나물우침 무생채 시금치우침/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 연근조림 갯볶음 야채전 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

11월 4째주 식단표			
11월22일- 11월28일			
출:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산, 국내산 *재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.			
요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥, 캐슈미역국 마파두부 월동초우침 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 방종나물 애호박볶음 멸치볶음 물김치/포기김치	과일
	cal 합계: 720	cal 합계: 510	190
화 23	흰밥/현미밥, 배추국 시금치우침 과일샐러드 청포묵김우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 콩알멸이구이 우렁조림 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal 합계: 690	cal 합계:580	336
수 24	흰밥/현미밥, 김치찌개 애호박볶음 콩나물겨자채 취나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 야채전 치커리겉절이 브로컬리크림볶음 물김치/포기김치	바나나, 우유
	cal 합계:660	cal 합계:620	179
목 25	흰밥/현미밥, 육개장 볶음우동 숙주나물우침 연근조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시금치국 배추겉절이 양배추쌈 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal 합계: 615	cal 합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥, 근대국 고로케튀김 오이사과우침 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 마카로니사라다 갯볶음 무우파래우침 물김치/포기김치	굴
	cal 합계: 700	cal 합계: 560	190

11월 5째주 식단표

11월29일- 12월5일

쌀:국내산,*배추:국내산*고추가루:국내산 *복어채:러시아산 *두부류: 미국산,국내산
*재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.

요일	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 11/29	흰밥/현미밥,둘깨감자탕 양배추찜/쌈장 두부,김치 야채/김치군만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치	사과
	cal합계: 720	cal합계: 510	190
화 11/30	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 떡볶이 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,복어국 치커리무침 구프랑볶음 연근조림 물김치/포기김치	빵, 이오
	cal합계: 690	cal합계:580	336
수 1	흰밥/현미밥,근대국 콩나물무침 고사리볶음/계란후라이 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무쌈이국 소고기,숙주볶음 얼무원장무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나,우유
	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	흰밥/현미밥,카레 오이부추무침 야채튀김 고추장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥,근대국 베지버거전 배추쌈,쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 고사리볶음 깻잎볶음 파래전 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 700	cal합계: 560	190