11월 1째주 식단표

11월01일- 11월7일 쌀:국내산, *배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산,수입산
*재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 1	흰밥/현미밥,스프 베지버거볶음 쑥갓,두부무침 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 콩나물무침 곤약,계란장조림 사과치커리무침(유자) 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된장 가지볶음 도토리묵무침 멸치마늘쫑볶음 물김치/포기김치	배 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 2	흰밥/현미밥,콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 시금치무침 두부두루치기 마카로니샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 미역줄기맛살볶음 야채전 깻잎지 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 3	흰밥/현미밥,들깨미역국 계란찜 우엉채조림 고추잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 베지버거전 열무된장지짐 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 삼치살조림 얼가리무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 4	흰밥/현미밥,우거지국 느타리볶음 비엔나야채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/곤드레밥.유부국 단호박튀김 양념간장/구이김 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 물파래무초무침 계란찜 새송이볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 5	흰밥/현미밥,쇠고기뭇국 시금치무침 들깨무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김가루/지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 맛살양배추볶음 참나물유자무침 감자조림 물김치/포기김치	연시 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 6	흰밥/현미밥,시금치국 쑥갓두부무침 스크렘블에그 느타리버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 베지버거전 도라지볶음 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩가루배추국 가지나물 두부양념조림 돈나물 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 7	흰밥/현미밥,참치미역국 김구이 애호박볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 감자햄볶음 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 쏘이동그랑 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 2째주 식단표

11월8일- 11월14일 쌀:국내산,*배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 8	흰밥/현미밥.들깨미역국 구프랑볶음 청경채나물 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 가지나물 두부스테이크/소스 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자토란국 새송이볶음 브로컬리/초장 지리멸치볶음 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 9	흰밥/현미밥,냉이된장국 쑥갓,두부무침 계란찜 양송이펜네볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장(참치) 시금치무침 과일샐러드 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,유부국 참나물 두부전 메란장조림 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 10	흰밥/현미밥,쇠무우국 느타리볶음 연두부양념장 곤드레나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 고사리볶음 콩나물무침 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,만두국 무우,표고조림 얼가리무침 감자채볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 11	흰밥/현미밥,순두부국 베지버거볶음 양배추찜/쌈장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장 잡채 오이무침/단무지 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 파래전 연두부/양념 치커리사과무침(유자) 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 12	흰밥/현미밥,미역국 세발나물 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.북어국 감자매쉬 연근조림 파래쪽파무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,아욱국 참나물무침 비엔나야채볶음 팽이,맛살볶음 물김치/포기김치	귤 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 13	흰밥/현미밥,근대국 오이무침 스크렘블에그 무우채들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 생선까스/소스 돈나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 가지나물 시금치무침 소고기숙주볶음 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 14	흰밥/현미밥,스프 느타리볶음 김구이 온두부/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 계란말이 숙주무침 유채나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,토란대국 치커리사과무침 쏘이동그랑땡 미역줄기맛살볶음 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 3째주 식단표

11월15일- 11월21일 쌀:국내산,*배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산,수입산
*재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥.계란김국 콩나물무침 유채나물무침 콩살들이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 시금치나물 두부조림 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부국 새송이볶음 세발나물 멸치땅콩볶음 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
생신잔치 화 16	흰밥/현미밥,감자국 쑥갓,두부무침 계란찜 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨미역국 불고기 사과오이무침 배추쌈/강된장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물유자무침 두부볶음 우엉채조림 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
직원김치만두 수 17	흰밥/현미밥,유부국 감자채볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,만두국 감자샐러드 고구마순볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 계란말이 표고조림 브로컬리햄볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 18	흰밥/현미밥,쇠고기뭇국 물파래무침 양배추어묵볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,양송이스프 로제스파게티 오이야채피클 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 코다리순살조림 고사리볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 19	흰밥/현미밥,시금치국 치커리사과무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.청국장 콩나물무침 무생채 시금치무침/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 연근조림 *깻순*볶음 야채전 물김치/포기김치	귤 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 20	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓두부무침 연두부 무우표고조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵탕국 베지버거볶음 취나물볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이된장국 느타리콩햄볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 21	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 맛살팽이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 쏘이동그랑땡 얼가리무침 건파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩가루배추국 중화가지나물 콩비엔나볶음 *숙주*나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 4째주 식단표

11월22일- 11월28일 쌀:국내산,*배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산,수입산
*재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥.순두부국 김구이 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,캐슈미역국 마파두부 월동초무침 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 방풍나물 애호박볶음 멸치볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 23	흰밥/현미밥,냉이된장국 참나물무침 베지버거볶음 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 과일샐러드 청포묵김무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 콩살들이구이 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 24	흰밥/현미밥,들깨무채국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치찌개 애호박볶음 콩나물겨자채 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 야채전 치커리겉절이 브로컬리크림볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 25	흰밥/현미밥,미역국 어묵볶음 계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 볶음우동 숙주나물무침 연근조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,시금치국 배추겉절이 양배추쌈 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 26	흰밥/현미밥,감자국 치커리사과무침(유자) 호박볶음 연두부/양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.근대국 고로케튀김 오이사과무침 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 마카로니사라다 깻묘볶음 무우파래무침 물김치/포기김치	귤 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 27	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓두부무침 스크램블에그 무우채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.소고기뭇국 콩나물무침 계란장조림 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,콩나물국 *양송이볶음* 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	쥬스 찐고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 28	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 유채나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 두부두루치기 건파래볶음 우엉채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 마카로니샐러드 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 5째주 식단표

11월29일- 12월5일 쌀:국내산,*배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산,수입산

*식단은 재료수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 11/29	흰밥/현미밥.콩나물국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨감자탕 양배추찜/쌈장 두부,김치 야채/김치군만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11/30	흰밥/현미밥,계란김국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 시금치무침 떡볶이 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 구프랑볶음 연근조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 1	흰밥/현미밥,미역국 느타리볶음 연두부양념장 유채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 콩나물무침 고사리볶음/계란후라이 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,무팽이국 소고기,숙주볶음 열무된장무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	흰밥/현미밥,북어국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레 오이부추무침 야채튀김 고추장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 스크렘블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.근대국 베지버거전 배추쌈.쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 고사리볶음 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 연두부 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두국 마카로니사라다 무생채 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 양송이볶음 참나물 두부스테이크 물김치/포기김치	쥬스 찐빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 고구마튀김 얼가리무침 두부조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	