

12월 1째주 식단표

11월29일- 12월5일 쌀:국내산,*배추,고춧가루:국내산 *북어채:러시아산 *두류:국산
*쇠고기:국-국내산,불고기-호주산 *식단은 재료수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
11/29	흰밥/현미밥,콩나물국 쏘이동그랑땡 숙갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨감자국 다시마양배추찜/쌈장 두부,김치 야채/김치찜만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이콩햄볶음 참나물무침 미역줄기볶음 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
11/30	흰밥/현미밥,계란김국 청경채나물 베지버거볶음 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩가루배추국 시금치무침 로제떡볶이 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 치커리유자무침 구프랑볶음 연근조림 물김치/포기김치	롤케익 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 1	흰밥/현미밥,어묵국 느타리볶음 연두부양념장 유채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 콩나물무침 고사리볶음/계란후라이 무생채 물김치/포기,총각김치	흰밥/현미밥,팽이유부국 임연수무조림(순살) 열무된장지짐 브로컬리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 2	흰밥/현미밥,황태두부국 스크렘블에그 비건진미채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레라이스 오이부추무침 고구마튀김 김자반 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 양배추쌈 두부스테이크 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 3	흰밥/현미밥,시금치국 봄동무침 호박표고볶음 어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치수제비국 밀고기볶음 배추쌈,쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 고사리들깨볶음 깻순볶음 파래전 물김치/포기김치	배 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 4	흰밥/현미밥,캐슈미역국 시레기볶음 온두부/양념장 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부찌개 쇠고기팽이볶음 들깨무채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 느타리맛살볶음 참나물무침 계란말이 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 5	흰밥/현미밥,양송이스프 오이지무침 김구이 멸치파리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠고기뭇국 도토리야채전 얼가리무침 두부조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치찌개 가지나물 콩비엔나볶음 깻잎지 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 2째주 식단표

12월06일~12월 12일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산*북어채:러시아산 *두부류:국내산
 쇠고기:국-국내산,불고기-호주산 *식단은 재료 수급의 문제로 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 06	흰밥/현미밥,콩나물국 숙갓,두부무침 베지버거볶음, 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두국 봄동무침 단호박견과샐러드 우영채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 동태순살무국 새송이볶음 쏘이동그랑뎡 시금치나물 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 07	흰밥/현미밥,황태미역국 청경채나물 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 잡채 얼갈이무침 곤드레나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부찌개 참나물무침 구프랑볶음 무우표고조림 물김치/포기김치	빵. 엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 08	흰밥/현미밥,콩나물국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,시래기국 숙주쇠고기볶음 상추/쌈장 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠고기배추국 열무된장지짐 두부구이/양념장 숙주무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 09	흰밥/현미밥,미역국 토마토스크램블에그 가지무침 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,짜장면/소스 오이부추무침 계란찜,단무지 야채춘권 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 파래무침 비엔나브로컬리볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥,팽이유부국 고사리볶음 깻순볶음 어묵조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,들깨감자탕 버섯탕수/소스 무채나물볶음 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 감자조림 호박느타리볶음 계란말이 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥,야채스프 취나물무침 오복지무침 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 쏘이동그랑뎡 방풍나물무침 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이볶음 아삭이고추무침 계란두부구이 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥,쇠고기묵국 감자채볶음 김구이 느타리아호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩가루배추국 베지버거전 얼가리무침 파리메추리알조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,시금치국 가지나물 콩살들이구이 숙주맛살무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

12월 3째주 식단표

12월 13일- 12월 19일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류: 국내산
 쇠고기: 국-국내산, 불고기-국내산,호주산. *재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥, 어묵국 계란찜 숙갓, 두부무침 청경채나물 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 아욱수제비국 봄동무침 두부스테이크/소스 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 <i>새송이버섯</i> 쏘이동그랑땡 유채나물무침 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 14	흰밥/현미밥, 소고기묵국 베지버거볶음 콩나물무침 <i>김자반</i> 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 캐슈미역국 시금치무침 멕시코산사라다 비건진미채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥 황태국 마파두부 곤드레나물볶음 사과치커리무침 물김치/포기김치	빵 엔요
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 15	흰밥/현미밥, 콩나물국 느타리볶음 메추리알, 곤약장조림 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 콩나물무침 한입스테이크/소스 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 만두국 연근조림 취나물무침 브로컬리볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 16	흰밥/현미밥, 열加里국 어묵, 양배추볶음 김구이 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 가지무침 계란장조림 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨미역국 삼치순살무조림 깻순볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 17	흰밥/현미밥, 시금치국 깻잎지 더덕배무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김가루/지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 멸치견과류볶음 애호박볶음 파래무침 물김치/포기김치	배
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 18	흰밥/현미밥, 스프 오이지무침 베지미트야채볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 베지버거전 시금치무침 숙주맛살무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어콩나물국 도토리묵무침 유채무침 두부양념조림 물김치/포기김치	쥬스 카스 테라
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 19	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 연두부/양념장 가지나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열加里국 두부계란전 봄동나물무침 건파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 감자채볶음 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

12월 4째주 식단표

12월20일- 12월26일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:국내산
 쇠고기:국-국내산, 불고기-국내산,호주산. *재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥, 미소된장 김구이 숙갓, 두부무침 베지버거볶음 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 근대국 봄동무침 단호박메쉬 미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물두부국 느타리, 야채볶음 구프랑, 새송이조림 유채무침 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
생 신 화 21	흰밥/현미밥, 무우국 청경채나물 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 들깨미역국 더덕배무침 쇠불고기 상추/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 참나물 브로컬리/초장 표고, 메추리조림 물김치/포기김치	식혜 떡
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 22	흰밥/현미밥, 감자국 새송이볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 어묵국 가지무침 꽃맛살, 양상추샐러드 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 만두국 애호박야채전 새발나물무침 밀고기볶음 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
목 23	흰밥/현미밥, 근대국 두부구이/양념장 숙주무침 유채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 우영채조림 비엔나야채볶음 새발나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 팥이유부국 잡채 코다리조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 24	흰밥/현미밥, 콩나물국 비건진미채볶음 애호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 파래전 시금치무침 무우들깨볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 쏘이동그랑 미역줄기볶음 양배추쌈/쌈장 물김치/포기김치	과일
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 25	흰밥/현미밥, 쇠고기묵국 오이무침 연두부양념장 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 탕수만두 유채무침 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 김치찌개 양송이볶음 시금치무침 한입스테이크/소스 물김치/포기김치	쥬스 호빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 26	흰밥/현미밥, 시금치국 감자채볶음 베지버거볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 두부, 버섯조림 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 가지나물 콩살들이구이 깻순볶음 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

12월 5째주 식단표

12월27일- 01월02일 **쌀:국내산, *배추:국내산*고추가후:국내산*북어채;러시아산 *두부류:국내산**
쇠고기: 국-국내산, 불고기-국내산,호주산. *재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 27	흰밥/현미밥,순두부국 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,김치수제비국 치커리사과무침(유자) 두부조림 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 멸치볶음 유채나물무침 베지버거볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥,감자국 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,카레라이스 시금치무침 김말이튀김 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미소된장 청경채나물 호박야채전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 29	흰밥/현미밥,스프 김구이 베지버거전 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,아욱국 가지무침 생선까스/탈타르소스 메밀묵김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩가루배추국 구프랑,새송이볶음 세발나물 우영조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 30	흰밥/현미밥,근대국 어묵,야채볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,청국장 밀고기볶음 세발나물 다시마 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 31	흰밥/현미밥,시금치국 치커리무침 호박볶음 황금,맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두국 무,파래무침 동태전 도토리묵무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,무팽이국 쇠고기장조림 숙주나물 야채전 물김치/포기김치	과일 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 1	흰밥/현미밥,콩나물국 숙갓무침 김구이콩살들이구이 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,근대국 베지버거전 방풍나물 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이 볶음 시금치무침 두부조림 물김치/포기김치	쥬스 호빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 2	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 얼갈이무침 임연수조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 두부두루치기 깻순볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩나물무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	