

# 1월 2째주 식단표

1월3일- 1월9일   쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추;국내산\*북어채;러시아산 \*두부류:국내산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 3	흰밥/현미밥, 쇠미역국 무우들깨볶음 숙갓, 두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 고사리볶음 새송이버섯전 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 브로콜리/초장 취나물볶음 베지버거전 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	흰밥/현미밥, 콩나물국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 자장소스 건파래무침 고구마튀김 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 청경채나물 호박볶음 미역무침 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 5	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 양송이야채볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부콩나물 가지무침 감자사라다 청포묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 피망볶음 콩나물무침 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 6	흰밥/현미밥, 순두부국 호박볶음 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 청국장 마카로니양송이볶음 세발나물 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고, 무우조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	흰밥/현미밥, 미역국 베지미트야채볶음 연두부양념장 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김가루/지단/김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 비엔나볶음 시금치무침 배추전 물김치/포기김치	굴  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓두부무침 김구이 무우채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부계란전 방풍나물 오이, 미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 가지나물 유채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 메밀김치전 취나물볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 느타리볶음 쏘이동그랑전 사과치커리무침(유자) 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 1월 3째주 식단표

1월10일- 01월16일   쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 10	흰밥/현미밥, 미역국 베지버거볶음 썩갓, 두부무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 봄동나물 김말이튀김 도라지, 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 유채나물 건파래무침 물김치/포기김치	홍삼 딸기  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥, 북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 만두국 시금치무침 잡채 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 콩나물무침 메밀전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 12	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 감자채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자두부 가지무침 베지버거전 깻묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 시금치국 구프랑, 새송이볶음 얼갈이무침 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 13	흰밥/현미밥, 콩나물국 계란부추볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 육개장 만두범벅 유채나물 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥, 감자국 치커리무침 무우나물볶음 쏘이동그랑 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 호박볶음 두부김치 봄동나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 구프랑볶음 깻묘볶음 야채전 물김치/포기김치	딸기  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥, 스프 썩갓무침 숙주무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 떡만두국 감자메쉬 방풍나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 시금치무침 메추리곤약조림 물김치/포기김치	쥬스 고구마  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부계란전 깻묘볶음 오이물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 가지나물 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 1월 4째주 식단표

01월17일- 01월23일 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 17	흰밥/현미밥,미역국 소고기,야채볶음 숙갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,잔치국수 애호박볶음 표고볶음 계란지단.김치무침.김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	빵 엔요
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
화 18	흰밥/현미밥,스프 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 봄동나물 연근,흑임자샐러드 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 청경채 두부전 브로콜리/초장 물김치/포기김치	떡 식혜
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	두유
수 19	흰밥/현미밥,콩나물국 김구이 백만송이볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자들깨국 가지무침 야채전 도토리묵/달래양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 메추리알조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	두유
목 20	흰밥/현미밥,시금치국 감자채볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,떡만두국 과일사라다 유채나물 무우들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 표고조림 쏘이동그랑구이 참나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
금 21	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 툇두부무침 버섯탕수 청포묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 구프랑볶음 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
토 22	흰밥/현미밥,소고기,무 숙갓무침 도라지볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이두부된 베지버거전 방풍나물 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 가지나물 시금치무침 메밀배추전 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
일 23	흰밥/현미밥,미역국 무나물볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 불고기 시금치무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추콩가루 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유

# 1월 5째주 식단표

1월24일- 01월30일    쌀:국내산, \*배추:국내산\*고추:국내산    \*북어채: 러시아산\*두부류:국내산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 24	흰밥/현미밥, 순두부 बे지버거전 숙갓, 두부무침 무우나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 세발나물 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 유채나물 쏘이동그랑땡 물김치/포기김치	딸기  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 시금치나물 춘권튀김 건파래볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 청경채나물 야채전 브로컬리크림볶음 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 26	흰밥/현미밥, 소고기무 김구이 बे지버거야채볶음 치커리 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 떡만두국 가지무침 미역줄기 녹두전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 구프랑, 새송이볶음 열가리나물 멸치고추조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 27	흰밥/현미밥, 스프 오복지무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉이된장 마카로니사라다 물미역/초장 도라지들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 표고조림 생두부양념 깻잎나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어육국 방풍나물 오이무침 감자튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열가리국 구프랑볶음 참나물 김치전 물김치/포기김치	딸기  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥, 근대국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 고사리볶음 치커리, 사과겉절이 양배추쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 가지나물 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 호빵  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어육국 두부전 깻묘볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	