

## 2월 1째주 식단표

2월01일- 02월06일 쌀:국내산,\*배추:국내산 \*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급에 따라 메뉴가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 31	흰밥/현미밥/스프 숙주무침 숙갓, 두부무침 소불고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 오이도라지무침 고사리볶음 베지버거야채볶음 물김치/포기김치/굴	흰밥/현미밥/근대국 두부구이 참나물 새송이볶음 물김치/포기김치	굴  두유
	cal합계: 640	cal합계: 620	cal합계: 620	336
화 01	흰밥/현미밥/무들깨국 시금치나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 물미역초장 녹두전 잡채 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/미소된장국 봄동무침 감자조림 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 600	cal합계: 680	cal합계: 590	
수 02	흰밥/현미밥/콩나물국 김구이 스크램블에그 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 가지나물 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 양송이조림 콩살들이구이 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 530	cal합계: 650	cal합계: 680	179
목 03	흰밥/현미밥/시금치국 오복지무침 계란찜 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/냉이된장국 떡볶이 콩나물무침 새발나물 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/팽이두부국 표고볶음 무우조림 고사리나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 690	cal합계: 650	cal합계: 560	240
금 04	흰밥/현미밥/계란국 치커리무침 숙주나물 느타리버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.양송이스프 양상추샐러드 스파게티 오이피클 물김치/포기김치/사과	흰밥/현미밥/북어국 생두부/양념 깻순볶음 김치전 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계: 500	cal합계: 710	cal합계: 660	190
토 05	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 베지버거전 가지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 무나물 새송이버섯전 호박무침 물김치/포기김치/쥬스	흰밥/현미밥, 미역국 메란장조림 시금치무침 쏘이동그랑 물김치/포기김치	쥬스 롤케익  두유
	cal합계: 590	cal합계: 645	cal합계: 630	342
일 06	흰밥/현미밥/어묵국 도라지볶음 구프랑볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 계란말이 깻잎장아찌 고사리볶음 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 콩비엔나볶음 유채나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 550	cal합계: 620	cal합계: 640	

## 2월 2째주 식단표

2월07일- 02월 13일    쌀:국내산, \*배추:국내산\*고추;국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*제품수급상의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 07	흰밥/현미밥/콩나물국 쏘이동그랑땡 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	팔밥/현미밥/미역국 고사리볶음 두부강정 시금치나물 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/근대국 호박볶음 숙주나물 새송이볶음 물김치/포기김치	꿀  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 08	흰밥/현미밥/북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 애호박나물 표고볶음 김가루/지단/김치무침 물김치/포기김치/꿀	흰밥/현미밥/계란파국 참나물 김치전 브로컬리, 들깨볶음 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 09	흰밥/현미밥/무쇠고기국 김구이 콩나물무침 감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부 녹두전 도토리묵무침 물미역초장 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 순두부/양념장 얼가리나물 연근조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 10	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 팽이/어묵볶음 도라지나물청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 호박동그랑땡전 고사리볶음 툇/두부무침 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무콩나물국 표고볶음 계란말이 취나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥/북어국 치커리무침 무우나물볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥/만두국 동태전 도라지볶음 양배추쌈 물김치/포기김치/쥬스	흰밥/현미밥/얼가리국 구프랑볶음 갯순볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥/스프 숙갓무침 밀고기 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/육개장 베지버거전 유채나물 숙주무침 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/근대국 가지나물 시금치무침 부추전 물김치/포기김치	쥬스 롤케익  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥/미역국 무우나물 연두부양념장 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 느타리버섯전 숙주나물 알감자조림 물김치/포기김치/두유	흰밥/현미밥/시금치국 양송이볶음 계란찜 봄동겉절이 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

## 2월 3째주 식단표

2월 14일- 02월20일 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추가루:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류: 미국산,국내산  
\*재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥/무콩나물국 김구이 썩갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 시금치나물 두부강정 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 미나리아채전 치커리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	굴  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 15	흰밥/현미밥/북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 잡채 시래기볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 취나물 김치전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 16	흰밥/현미밥/무우국 김구이 쇠고기숙주볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/봄동된장국 툇두부무침 새발나물 생선까스 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 구프랑새송이볶음 얼가리나물 계란장조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 17	흰밥/현미밥/순두부국 깻잎장아찌 무우볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부콩나물국 쌀국수볶음 파래무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 연근조림 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥/미역국 치커리무침 연두부양념 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장 버섯탕수 야채샐러드 올방개묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼가리국 베지버거전 깻순볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	오렌지  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥/콩나물국 썩갓무침 양배추찜/쌈장 호박느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 두부맛살스테이크 봄동겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 가지나물 시금치무침 감자전 물김치/포기김치	쥬스 롤케익  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 우영조림 숙주나물 계란말이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이마카로니볶음 도토리묵무침 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

## 2월 4째주 식단표

2월21일- 02월27일 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*복어채:러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급상 메뉴가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥/복어국 동그랑땡 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨미역국 시금치 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/근대국 호박볶음 유채나물 도토리묵무침 물김치/포기김치	사과  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥/콩나물국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 가지무침 취나물 감자튀김 물김치/열무김치/사과	흰밥/현미밥/미소된장 참나물 베지버거전 브로컬리초장 물김치/포기김치	빵 엔요  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 23	흰밥/현미밥/쇠고기무국 계란찜 양송이야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 애호박볶음 표고볶음 봄동겉절이 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 얼가리나물 과리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥/스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 시금치무침 떡볶이 물파래무침 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥, 복어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥/미역국 치커리무침 숙주나물 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 김/달래간장 밀고기 감자고추조림 물김치/포기김치/망고	흰밥/현미밥/얼가리국 소고기메란조림 깻순볶음 김치전 물김치/포기김치	망고  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/복어국 두부계란전 치커리사과겉절이 물미역/초장 물김치/포기김치/두유	흰밥/현미밥/미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 롤케익  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 동그랑땡 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥/아욱국 불고기볶음 올방개묵 숙주나물 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 3월 1째주 식단표

2월28일- 03월06일    쌀:국내산, \*배추:국내산 \*고추:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류:미국산  
\* 재료수급의 문제로 식단이 바뀔수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥/버섯두부국 계란찜 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 치커리무침 도토리묵무침 감자콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 가지나물 취나물 호박전 물김치/포기김치	오렌지
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
				336
화 01	흰밥/현미밥/북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 시금치나물 두부조림 애호박, 표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/봄동된장국 치커리나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 엔요
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
수 02	흰밥/현미밥/미역국 쏘이동그랑뎡 어묵, 야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥/순두부국 단호박튀김 세발나물 오이고추, 된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 구프랑, 새송이볶음 얼가리나물 마늘쫀, 멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
				179
목 03	흰밥/현미밥/스프 깻잎장아찌 백만송이구프랑볶음 참나물무침 물김치/포기김치	곤드레밥/냉이달래된장국 무우생채 봄동나물 느타리흑임자볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자국 불고기 양배추/쌈장 청경채나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
				240
금 04	흰밥/현미밥/콩나물국 유채무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미소된장 쫄면야채무침 세발나물 군만두 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 메추리알조림 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	딸기
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
				190
토 05	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/야채짜장 두부구이, 양념장 치커리, 사과겉절이 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/계란김국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	주스 고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	두유
				342
일 06	흰밥/현미밥/미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 궁중떡볶이 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/무두부국 양송이볶음 쏘이동그랑뎡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유