

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
28	흰밥/현미밥/북어무국 두부조림 썩갠무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/양송이스프 도토리묵무침 무오이생채 감자단호박샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 고추어묵볶음 우엉조림 새송이볶음 물김치/포기김치	사과 두유
	cal합계: 560	cal합계: 620	cal합계: 530	340
01	흰밥/현미밥/버섯미역국 애호박볶음 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 연근조림 고사리볶음 콩나물북어찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/봄동된장국 बे지버거전 숙주나물 브로컬리마늘볶음 물김치/포기김치	빵 엔요 두유
	cal합계: 580	cal합계: 640	cal합계: 590	
02	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 구프랑야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 고추멸치볶음 배추겉절이 마늘쫄장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/계란파국 탕평채 얼가리나물 도라지야채무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 620	cal합계: 660	cal합계: 630	300
03	흰밥/현미밥/고기무국 깻잎장아찌 시래기볶음 청경채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 가지무침 참나물겉절이 계란말이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈감자국 표고무조림 두부구이 고추장아찌 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 610	cal합계: 615	cal합계: 660	290
04	흰밥/현미밥/호박된장국 메란조림 감자채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미소된장국 비빔국수 고추된장무침 김구이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추국 콩살들이구이 피망잡채 부추겉절이 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 490	cal합계: 550	cal합계: 560	290
05	흰밥/현미밥/근대국 썩갠무침 계란볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/황태국 김치전 치커리사과겉절이 오이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/떡국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	주스 롤케익 두유
	cal합계: 510	cal합계: 620	cal합계: 530	342
06	흰밥/현미밥/북어감자국 도라지볶음 더덕오이무침 돛나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/다시마무국 감자햄볶음 두부스테이크 미나리오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어무국 무말랭이무침 당면파프리카무침 미역줄기볶음 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 640	cal합계: 560	cal합계: 610	290

3월 2째주 식단표

3월07일- 03월 13일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 07	흰밥/현미밥/순두부국 콩나물무침 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비 세발나물무침 탕평채무침 가자미조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 가지무침 양송이볶음 게란말이 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 08	흰밥/현미밥/북어무국 치커리사과무침 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 시금치나물 비엔나야채볶음 당면무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이된장 청경채나물 베지버거전 브로컬리초장 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 09	흰밥/현미밥/미역국 게란찜 어묵야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/비빔밥/콩나물국 시금치나물 무생채/게란후라이 열무김치/김가루 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 얼갈이나물 마늘쫄면치조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 10	흰밥/현미밥/스프 들깨무채나물 베지버거볶음 곤드레나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/버섯찌개 메란곤약조림 취나물 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어무국 감자어묵조림 양배추쌈장 참나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 11	흰밥/현미밥/유부미역 치커리무침 게란아보카도볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 야채춘권 두부두루치기 깻잎순나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/미소국 표고조림 올방개묵무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	흰밥/현미밥/비지찌개 숙갓무침 김구이 임연수무조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/소고기무국 연근당콩조림 오이부추무침 양배추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물북어 새송이조림 돈나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 13	흰밥/현미밥/무팽이국 도라지볶음 얼갈이무침 애호박나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 생선가스 깻잎장아찌 표고버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

3월 3째주 식단표

3월 14일- 03월 20일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 14	흰밥/현미밥,스프 콩나물무침 숙갓,두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 취나물무침 탕평채무침 단호박메쉬 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대된장 가지구이 얼갈이나물 호박볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 15	흰밥/현미밥,순두부 참나물 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,잔치국수 호박볶음 표고볶음 계란지단/김치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,콩나물무우 청경채나물 구프랑볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 16	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 건두부야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,육개장 우영양념튀김 콩나물 계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 냉이나물 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 17	흰밥/현미밥,스프 계란후라이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리된 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,쇠,무우국 감자채볶음 두부/양념 취나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 18	흰밥/현미밥,북어국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 두부강정 도라지,오이무침 양념생깻잎 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양송이볶음 숙주오이무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 19	흰밥/현미밥,근대국 숙갓무침 김구이 계란,토마토볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,스프 생선가스/탈타르소스 열무무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물북어 가지나물 돈나물무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 20	흰밥/현미밥,무팽이국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 불고기/상추 취나물무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 새송이볶음 쏘이동그랑뎡 시금치나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

3월 4째주 식단표

3월21일 월- 3월27일 일* 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산 *두부류:미국산 *북어:러시아
* 재료수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 21	흰밥/현미밥, 북어국 쏘이동그랑땡 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부 시금치나물 양배추찜/쌈장 떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 멸치파리고추조림 원추리나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 22	흰밥/현미밥, 미역국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 냉이된장국 콩나물무침 머위나물 메밀, 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물유부 돌나물 감자전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 23	흰밥/현미밥, 무팽이국 김구이 어묵, 야채볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 섹콩가루 올방개묵무침 돌미나리, 곤약, 오이무침 연근튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이국 구프랑, 새송이볶음 시금치나물 오이달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 마늘쫄무침 무우생채 두부/김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 도라지양념구이 쏘이동그랑 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥, 죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자들깨국 애호박볶음 야채쌈, 강된장 표고계란장조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 가지무침 깻묘볶음 베지버거전 물김치/포기김치	오렌지 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 느타리, 팽이, 맛살전 치커리겉절이 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 양송이볶음 시금치무침 해시브라운/케찹 물김치/포기김치	쥬스 롤케익 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 27	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 계란스크램블 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 숙주소고기볶음 원추리나물 가지구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 콩나물나물 두부계란구이 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 5째주 식단표

03월28일 - 04월 03일* 쌀:국내산 *배추:국내산 *고추:국내산*두부류:미국산 *복어:러시아
*재료 수급의 문제로 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 28	흰밥/현미밥, 순두부 콩나물무침 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 도토리묵무침 우동볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 호박볶음 참나물 새송이전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 29	흰밥/현미밥, 복어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장국 양배추, 다시마쌈 무우생채 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 비름나물 베지버거전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 30	흰밥/현미밥, 무우팽이 김구이 미트야채볶음 시금치된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 열갈이된장 올방개묵무침 고구마튀김 원추리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 구프랑, 양송이볶음 숙갓나물 오이, 달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 31	흰밥/현미밥, 미역국 마늘쫄무침 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 비름나물 미나리아채전 꽃맛살, 감자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 도라지강정 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 01	흰밥/현미밥, 죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 황금, 어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자된장국 오이도라지무침 마늘대무침 표고탕수육 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 열加里국 계란찜 깻잎나물무침 김자반 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 02	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 느타리, 곤약초회 치커리겉절이 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 양송이볶음 시금치무침 더덕무침 물김치/포기김치	토마토 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 03	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 두부조림 취나물무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 가지무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	