4월 1째주 식단표

04월01일- 04월03일* 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
금 01	흰밥/현미밥/순두부국 근대무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/된장무채국 도라지오이무침 표고버섯탕수 얼갈이무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추국 가지무침 감자메란조림 양배추볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:510	cal합계: 700	cal합계: 530	190
토 02	흰밥/현미밥/캐슈미역 쑥갓무침 구프랑야채볶음 호박나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 버섯곤약초회 치커리유자겉절이 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자국 새송이볶음 시금치무침 무우말랭이 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 520	cal합계: 623	cal합계: 515	342
일 03	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 계란스크램블 숙주나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 감자조림 세발나물 미역줄기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/두부버섯 양배추찜 콩살들이구이 취나물무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 535	cal합계: 520	cal합계: 560	250

4월 2째주 식단표

4월04일- 04월10일* 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 04	흰밥/현미밥/스프 콩나물무침 쑥갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 과일샐러드 밀고기 모듬쌈 물김치/포기김딸치/딸기	흰밥/현미밥/근대된장국 가지구이 얼갈이나물 호박계란볶음 물김치/포기김치	유산균 딸기 두유
	cal합계: 650	cal합계: 700	cal합계: 525	336
화 05	흰밥/현미밥/북어무국 참나물 순두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/버섯미역 야채만두튀김 도라지오이무침 시금치나물 물김치/열무김치/토마토	흰밥/현미밥/콩나물국 청경채나물 구프랑야채볶음 브로컬리무침 물김치/포기김치	과일 빵/엔요 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 06	흰밥/현미밥/순두부국 김자반 콩살들이야채볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비 북어콩나물찜 얼갈이무침 돗나물겉절이 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 양배추볶음 견과연근조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:670	cal합계:630	179
목 07	흰밥/현미밥/스프 메란조림 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/시래기국 잡채 야채쌈/강된장 느타리버섯무침 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무채국 건도토리묵무침 두부양념장 세발나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 630	cal합계: 620	cal합계: 540	240
금 08	흰밥/현미밥/감자국 치커리사과무침 들깨무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/무국 시금치무침 콩나물/김가루 계란후라이 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/아욱국 김치전 숙주무침 표고볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:510	cal합계: 700	cal합계: 540	190
토 09	흰밥/현미밥/콩비지 쑥갓무침 숙주나물 계란토마토볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/카레 오이무침 콩나물겨자채 청포묵무침 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/팽이무국 가지나물 양배추쌈장 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 540	cal합계: 620	cal합계: 525	342
일 10	흰밥/현미밥/미역국 도라지볶음 마늘쫑지 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 소이동그랑땡 시래기볶음 콩나물 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/배추국 새송이볶음 콩살들이구이 시금치나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 530	cal합계: 600	cal합계: 520	250

4월 3째주 식단표

4월11일- 04월17일* 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 11	흰밥/현미밥/북어국 숙주무침 쑥갓두부무침 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 스파게티 야채피클 고구마튀김 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/근대된장국 마늘쫑어묵볶음 취나물 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 630	cal합계: 710	cal합계: 550	336
화 12	흰밥/현미밥/무팽이국 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역들깨 버섯불고기 고사리볶음 아삭이고추무침 물김치/열무김치/식혜	흰밥/현미밥/계란파국 베지버거전 숙주나물 브로컬리초장 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 610	cal합계: 720	cal합계:590	310
수 13	흰밥/현미밥/북어국 계란찜 구프랑볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/열무된장국 우엉양념튀김 애호박볶음 감자표고조림 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 취나물 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:650	cal합계:600	179
목 14	흰밥/현미밥/스프 진미채 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 마파두부 새송이고추조림 가지나물 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 세발나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 620	cal합계: 640	cal합계: 530	240
금 15	흰밥/현미밥/청국장 얼갈이무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 표고볶음 지단/김가루 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/얼가리국 양송이볶음 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:510	cal합계: 650	cal합계: 540	190
토 16	흰밥/현미밥/미역국 쑥갓무침 김구이 계란토마토볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부 두부스테이크 시금치무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/북어국 가지나물 올방개묵무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 540	cal합계: 630	cal합계: 520	342
일 17	흰밥/현미밥/무팽이국 도라지볶음 표고무조림 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 쪽파무침 김치전 깻순나물 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/배추국 새송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 530	cal합계: 580	cal합계: 530	250

4월 4째주 식단표

4월18일- 04월24일* 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 18	흰밥/현미밥/무콩나물 어묵양배추볶음 쑥갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장 미역줄기볶음 단무지무침 브로컬리무침 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/근대된장국 가지나물 얼갈이나물 호박전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 680	cal합계: 680	cal합계: 560	336
화 19	흰밥/현미밥/순두부 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 김치전 머위쌈 치커리유자청무침 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/유부콩나물 청경채나물 베지버거야채볶음 도라지무침 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 560	cal합계: 640	cal합계:580	310
수 20	흰밥/현미밥/북어국 오복지 콩살들이야채볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 떡볶이 시래기볶음 감자표고조림 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추버섯 우엉조림 얼갈이나물 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 540	cal합계:620	cal합계:610	179
목 21	흰밥/현미밥/스프 애호박볶음 깻잎나물 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 계란말이 숙주나물 배추겉절이 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 참나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 550	cal합계: 620	cal합계: 550	240
금 22	흰밥/현미밥/북어국 청경채무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자국 양상추샐러드 북어콩나물찜 열무무침 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/얼가리국 메란조림 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:510	cal합계: 680	cal합계: 570	190
토 23	흰밥/현미밥/무우채국 쑥갓무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 베지버거전 콩나물무침 고사리볶음 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/쌀국수 가지나물 시금치나물무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 550	cal합계: 630	cal합계: 550	342
일 24	흰밥/현미밥/미역국 도라지볶음 구프랑볶음 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 부추전 상추/쌈장 계란볶음 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 540	cal합계: 532	250

4월 5째주 식단표

4월25일- 05월01일* 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 25	흰밥/현미밥/스프 콩나물무침 쑥갓,두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 취나물무침 도토리묵무침 두부구이 물김치/포기김치/엔요	흰밥/현미밥/근대된장국 가지구이 얼갈이나물 호박볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 26	흰밥/현미밥/순두부 참나물 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 버섯불고기 도라지오이무침 시금치나물 물김치/열무김치/식혜	흰밥/현미밥/무콩나물국 청경채나물 구프랑야채볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	과일 떡/식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 27	흰밥/현미밥/북어국 계란찜 콩살들이야채볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 우엉양념튀김 콩나물 감자표고조림 물김치/포기김치/바나나	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 취나물 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 28	흰밥/현미밥/스프 진미채 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/시래기국 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 세발나물 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 29	흰밥/현미밥/북어국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 표고볶음 지단/김가루 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/얼가리국 양송이볶음 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 30	흰밥/현미밥/호박된장 쑥갓무침 김구이 계란토마토볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 생선까스/탈타르소스 열무무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/콩나물북어 가지나물 돈나물무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342