

5월 1째주 식단표

5월02일- 05월07일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|---------|---|--|--|--------------------|
| 월 02 | 흰밥/현미밥/스프 숙주나물무침 썩갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/두부김치국 쫄면 애호박전 표고버섯볶음 포기김치/방울토마토 | 흰밥/현미밥/근대된장국 새송이볶음 얼갈이나물 김치전 물김치/포기김치 | 유산균 딸기 두유 |
| | 560cal | 640cal | 530cal | 340 |
| 화 03 | 흰밥/현미밥/미역국 청경채나물 순두부양념장 팽이밭살볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/묵국 잡채 복어채무침 썩갓나물 물김치/열무김치/오렌지 | 흰밥/현미밥/미소된장국 참나물 구프랑야채볶음 브로컬리초장 물김치/포기김치 | 과일 빵/음료 두유 |
| | 520cal | 670cal | 570cal | 310 |
| 수 04 | 흰밥/현미밥/콩나물국 베지버거야채볶음 락교 시금치무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/육개장 야채춘권 순두부양념장 애호박버섯볶음 물김치/포기김치/바나나 | 흰밥/현미밥/배추국 연근조림 얼갈이나물 마늘종볶음 물김치/포기김치 | 배즙 바나나 두유 |
| | 540cal | 640cal | 550cal | 179 |
| 목 05 | 흰밥/현미밥/복어무국 감자채볶음 오이지무침 콘샐러드 물김치/포기김치 | 흰밥/콩나물밥/미역국 진미채볶음 마카로니샐러드 콩나물무침 물김치/포기김치/우유 | 흰밥/현미밥/황태무국 비름나물 두부양념장 무우생채 물김치/포기김치 | 과일 요플레 두유 |
| | 530cal | 650cal | 520cal | 240 |
| 금 06 | 현미밥/팽이무국 치커리무침 배추채무침 양배추어묵볶음 물김치/포기김치 | 곤드레나물밥/소고기무국 동태전 비빔국수 배추겉절이 물김치/열무김치/메론 | 현미밥/김치콩나물국 가지무침 오이무침 느타리야채전 물김치/포기김치 | 유산균 과일 두유 |
| | 550cal | 630cal | 510cal | 190 |
| 토 07 | 흰밥/현미밥/감자국 썩갓무침 연두부양념장 연근조림 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/들깨무채국 두부계란전 구프랑야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치/음료 | 흰밥/현미밥/복어계란국 시금치나물 청포묵김치무침 두부고추조림 물김치/포기김치 | 비피더스 빵/음료 두유 |
| | 520cal | 690cal | 540cal | 342 |
| 일 08 | 흰밥/현미밥/청국장 근대무침 스크램블에그 도라지볶음 배추김치 | 현미밥/아욱국 계란말이 고사리볶음 상추쌈 포기김치 | 현미밥/어묵탕국 양송이볶음 아삭이고추무침 쏘이동그랑뎡 포기김치 | 배즙 요플레 두유 |
| | 560cal | 640cal | 570cal | 250 |

5월 2째주 식단표

5월09일- 05월 15일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *복어채: 러시아산 *두부류: 미국산
*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

| 월일 | 행복을 여는 아침 | 정성이 가득한 점심 | 건강을 위한 저녁 | 간 식 |
|----|--|---|---|--------------------|
| 09 | 흰밥/현미밥/미역국 표고버섯볶음 숙갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/근대국 팽이불고기 숙주나물 두부김치무침 물김치/포기김치/오렌지 | 흰밥/현미밥/근대된장국 가지구이 얼갈이나물 호박계란볶음 물김치/포기김치 | 유산균 오렌지 두유 |
| | cal합계: 670 | cal합계: 700 | cal합계: 510 | 336 |
| 10 | 흰밥/현미밥/복어무국 참나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/대구알탕 콩살들이구이 치커리사과무침 곤드레나물 물김치/열무김치/토마토 | 흰밥/현미밥/콩나물국 청경채나물 표고불고기볶음 브로컬리두부무침 물김치/포기김치 | 과일 빵/엔요 두유 |
| | cal합계: 550 | cal합계: 690 | cal합계: 580 | 310 |
| 11 | 흰밥/현미밥/순두부국 연근조림 계란후라이 시금치무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/청국장 코다리무조림 양배추피망볶음 무오이생채 물김치/포기김치/바나나 | 흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 우엉양념튀김 얼갈이무침 물김치/포기김치 | 배즙 바나나 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 670 | cal합계: 630 | 179 |
| 12 | 흰밥/현미밥/감자국 콘샐러드 팽이맛살볶음 김구이 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/콩나물국 계란고추장조림 곰취쌈 배추겉절이 물김치/포기김치/우유 | 흰밥/현미밥/소고기무국 건도토리묵무침 감자채전 콩나물 물김치/포기김치 | 과일 요플레 두유 |
| | cal합계: 630 | cal합계: 620 | cal합계: 540 | 240 |
| 13 | 흰밥/현미밥/버섯미역 비름나물 도라지볶음 순두부양념 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/어묵무국 모밀국수무침 가지나물 마늘쫄복어무침 물김치/열무김치/과일 | 흰밥/현미밥/만두국 버섯야채전 숙주무침 상추겉절이 물김치/포기김치 | 유산균 과일 두유 |
| | cal합계: 510 | cal합계: 640 | cal합계: 540 | 190 |
| 14 | 흰밥/현미밥/콩비지 숙갓무침 밀불고기 애호박볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/근대국 두부구이양념 오이무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료 | 흰밥/현미밥/팽이무국 시금치나물 양배추쌈장 감자양파조림 물김치/포기김치 | 비피더스 빵/음료 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 620 | cal합계: 525 | 342 |
| 15 | 흰밥/현미밥/참치김치 콩햄야채볶음 마늘쫄지 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 |

5월 3째주 식단표

5월 16일- 05월 22일* 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 16 | 흰밥/현미밥/북어국 숙주무침 썩갓두부무침 청포묵무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/순두부탕 콩불고기 감자채볶음 야채전 물김치/포기김치/참외 | 흰밥/현미밥/근대된장국 마늘쫀어묵볶음 취나물 새송이볶음 물김치/포기김치 | 유산균 사과 두유 |
| | cal합계: 630 | cal합계: 710 | cal합계: 550 | 336 |
| 생신잔치 화 17 | 흰밥/현미밥/순두부국 애호박볶음 연두부양념장 표고볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/미역국 버섯불고기 잡채 배추겉절이 물김치/열무김치/식혜 | 흰밥/현미밥/계란파국 베지버거전 청경채나물 도라지볶음 물김치/포기김치 | 과일 빵/음료 두유 |
| | cal합계: 610 | cal합계: 720 | cal합계: 590 | 310 |
| 수 18 | 흰밥/현미밥/북어국 계란찜 어묵야채볶음 근대무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/수제비김치 우영양념튀김 비름나물 감자표고조림 물김치/포기김치/바나나 | 흰밥/현미밥/배추국 연근샐러드 곤드레나물 무들깨볶음 물김치/포기김치 | 배즙 바나나 두유 |
| | cal합계: 520 | cal합계: 650 | cal합계: 600 | 179 |
| 목 19 | 흰밥/현미밥/스프 열무된장볶음 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/북어계란국 표고버섯탕수 새송이고추조림 브로컬리두부무침 물김치/포기김치/우유 | 흰밥/현미밥/무채국 메추리알조림 두부양념장 시금치나물 물김치/포기김치 | 과일 요플레 두유 |
| | cal합계: 620 | cal합계: 640 | cal합계: 530 | 240 |
| 금 20 | 흰밥/현미밥/콩나물국 열갈이무침 진미채 양송이볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 표고볶음 지단/김가루 물김치/열무김치/과일 | 흰밥/현미밥/얼가리국 버섯불고기 숙주무침 야채전 물김치/포기김치 | 유산균 과일 두유 |
| | cal합계: 510 | cal합계: 650 | cal합계: 540 | 190 |
| 토 21 | 흰밥/현미밥/미역국 썩갓무침 김구이 계란토마토볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/만두국 두부조림 시금치무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료 | 흰밥/현미밥/북어국 가지나물 올방개묵무침 멸치고추조림 물김치/포기김치 | 비피더스 빵/음료 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 630 | cal합계: 520 | 342 |
| 일 22 | 흰밥/현미밥/무팽이국 도라지볶음 표고무조림 치커리나물 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/아욱국 쪽파무침 김치전 오이나물 물김치/포기김치/요플레 | 흰밥/현미밥/배추국 새송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치 | 배즙 요플레 두유 |
| | cal합계: 530 | cal합계: 580 | cal합계: 530 | 250 |

5월 4째주 식단표

5월23일- 05월29일* 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 23 | 흰밥/현미밥/무콩나물 어묵양배추볶음 썩갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/카레 계란말이 아삭이고추무침 배추겉절이 물김치/열무김치/엔요 | 흰밥/현미밥/근대된장국 생선까스 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치 | 유산균 과일 두유 |
| | cal합계: 680 | cal합계: 680 | cal합계: 560 | 336 |
| 화 24 | 흰밥/현미밥/순두부 가지볶음 연두부양념장 팽이맛살볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/떡만두국 야채튀김 머위볶음 치커리겉절이 물김치/열무김치/과일 | 흰밥/현미밥/유부콩나물 청경채나물 베지버거야채볶음 도라지무침 물김치/포기김치 | 과일 빵/음료 두유 |
| | cal합계: 560 | cal합계: 640 | cal합계: 580 | 310 |
| 수 25 | 흰밥/현미밥/북어국 오복지 시금치나물 우영어묵볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/순두부국 떡볶이 시래기볶음 과리고추찜 물김치/포기김치/바나나 | 흰밥/현미밥/배추버섯 우영조림 얼갈이나물 마늘종볶음 물김치/포기김치 | 배즙 바나나 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 620 | cal합계: 610 | 179 |
| 목 26 | 흰밥/현미밥/스프 애호박볶음 깻잎나물 구프랑볶음 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/아욱국 계란말이 숙주나물 배추겉절이 물김치/총각김치/우유 | 흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 참나물 물김치/포기김치 | 과일 요플레 두유 |
| | cal합계: 550 | cal합계: 620 | cal합계: 550 | 240 |
| 금 27 | 흰밥/현미밥/북어국 청경채무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/우동 쏘이동그랑뎡 오이무침 청포묵무침 물김치/열무김치/과일 | 흰밥/현미밥/얼가리국 메란조림 숙주무침 야채전 물김치/포기김치 | 유산균 과일 두유 |
| | cal합계: 510 | cal합계: 680 | cal합계: 570 | 190 |
| 토 28 | 흰밥/현미밥/무우채국 썩갓무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/스프 베지버거전 콩나물무침 고사리볶음 물김치/포기김치/음료 | 흰밥/현미밥/시금치국 가지나물 감자채볶음 두부조림 물김치/포기김치 | 비피더스 빵/음료 두유 |
| | cal합계: 550 | cal합계: 630 | cal합계: 550 | 342 |
| 일 29 | 흰밥/현미밥/미역국 도라지볶음 구프랑볶음 치커리겉절이 물김치/포기김치 | 흰밥/현미밥/콩나물국 부추오이무침 상추겉절이 계란볶음 물김치/포기김치/요플레 | 흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치 | 배즙 요플레 두유 |
| | cal합계: 540 | cal합계: 540 | cal합계: 532 | 250 |

