9월 1째주 식단표

9월01일- 09월04일* 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
목 9/01	흰밥/현미밥/무우들깨 콩살들이볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	콩나물무밥/어묵국 단호박샐러드 도토리묵무침 동태전 물김치/열무김치/우유	흰밥/현미밥/호박된장국 표고볶음 브로컬리초장 연근조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	630cal	750cal	620cal	240
금 02	현미밥/소고기무국 치커리무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부우동 메란장조림 청포묵무침 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 양송이볶음 도라지생채 야채전 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	650cal	680cal	650cal	190
토 03	흰밥/현미밥/아욱국 쑥갓무침 애호박볶음 생두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 생선까스/탈타르소스 얼갈이겉절이 청경채굴소스볶음 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/수제비국 옥수수샐러드 시래기나물 소고기장조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	640cal	342
일 04	흰밥/현미밥/근대된장 쑥갓무침 스크램블에그 감자채볶음 배추김치	흰밥/현미밥/얼큰무국 게란말이 고사리볶음 콩불고기 포기김치	흰밥/현미밥/북어무국 콩햄야채볶음 부추오이나물 청포묵김치무침 포기김치	배즙 요플레 두유
	660cal	640cal	670cal	250

9월 2째주 식단표

9월05일- 09월11일* 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 05	흰밥/현미밥/감자국 김구이 연두부/양념 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵무국 떡볶이 김말이튀김 단무지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/계란김국 베지버거볶음 새송이조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 06	흰밥/현미밥/유부무국 계란찜 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 우엉튀김/양념 두부조림 브로콜리초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 비엔나야채볶음 취나물볶음 도라지,오이무침 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 07	흰밥/현미밥/얼가리국 치커리무침 김구이 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	현미밥/소고기미역국 밀고기볶음 새송이계란전 열무무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 연근조림 콩나물무침 청포묵무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 08	흰밥/현미밥/미역국 호박볶음 무우들깨볶음 참나물무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥/만두국 불고기 고사리볶음 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장 어묵멸치조림 느타리볶음 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
				240
금 09	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 도라지볶음 고춧잎나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 녹두전 비름나물 도토리묵양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 새송이볶음 애호박볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
*추석 토 10	현미밥/소고기무국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/토란국 동태전 도라지볶음 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 비엔나야채볶음 비름나물무침 브로컬리/초장 물김치/포기김치	비피더스 식혜 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 11	흰밥/현미밥/어묵국 콩나물무침 두부구이 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미소된장 맛살양상추샐러드 불고기 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 미역줄기볶음 탕평채 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

9월 3째주 식단표

09월12일- 09월18일* 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 12	흰밥/현미밥/얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 애호박전 고춧잎나물 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 두부계란전 표고버섯볶음 취나물 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	340
화 13	흰밥/현미밥/미소된장 새송이볶음 연두부양념장 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/무우채국 생선조림 쑥갓두부무침 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 더덕무침 비름무침 무우표고조림 물김치/포기김치	사과 웨하스 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 14	흰밥/현미밥/고기무국 호박볶음 베지버거전 콩나물 물김치/포기김치	기장/현미밥/수제비국 야채전 북어찜 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자된장 가지구이 미역줄기볶음 멸치조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 15	흰밥/현미밥/콩나물국 느타리복음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	기장밥/현미밥/순두부 김치전 고사리볶음 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장 감자조림 양송이볶음 브로컬리/초장 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 16	흰밥/현미밥/미소된장 계란토마토들기름볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/자장면 단무지 메란장조림 배추채무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥,북어국 야채전 메추리알조림 참나물 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 17	흰밥/현미밥/미역국 콩살들이볶음 청경채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/시레기된장 두부김치 고사리볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 표고마늘쫑볶음 치커리무침 베지버거전 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 18	흰밥/현미밥,얼갈이국 김구이 순두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 김치전 고춧잎나물 숙주볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 두부조림 콩햄야채볶음 고비나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

9월 4째주 식단표

9월19일- 09월25일* 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 19	흰밥/현미밥/크림스프 계란찜 쑥갓무침 무장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/비지찌개 비건진미채 야채튀김 무우생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	560cal	640cal	530cal	340
*생신 화 20	흰밥/현미밥/북어국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/고기미역국 잡채 갈비찜 과일샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 브로컬리볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	710cal	570cal	310
수 21	흰밥/현미밥/콩나물국 메란장조림 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/양송이스프 야채피클 스파게티 감자튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑땡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 22	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 호박채볶음 계란후라이/당근채 무생채/김가루 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 23	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 가지무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/우동 단무지 도토리묵 감자튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 밀고기볶음 깻순볶음 김자반구이 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 24	흰밥/현미밥/비지찌개 비름무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 고추된장무침 고로깨 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 연근샐러드 콩고기 가지구이 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 25	흰밥/현미밥/미역국 구프랑야채볶음 오이지무침 참나물무침 배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 계란말이 마카로니샐러드 치커리겉절이 포기김치	흰밥/현미밥/배추국 콩살들이볶음 콩나물무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

9월 5째주 식단표

9월26일- 09월30일 *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 26	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 쑥갓두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	양송이덮밥 표고탕수 옥수수샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 27	흰밥/현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 삼치살조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 김치전 참나물겉절이 멸치어묵볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/콩나물유부 구프랑볶음 열무무침 깻순볶음 물김치/포기김치	쿠키 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 28	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/김가루 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추된장 장조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	콩나물밥/시래기국 계란후라이 도토리묵무침 동태전 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 30	현미밥/소고기무국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부우동 메란장조림 청포묵무침 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 양송이볶음 미역오이무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190