

# 10월 1째주 식단표

10월01일- 10월02 \* 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
토 10/1	현미밥/버섯두부 숙갓무침 애호박볶음 생두부양념 물김치/포기김치	현미밥/만두국 생선조림 얼갈이겉절이 청경채굴소스볶음 물김치/포기김치/음료	현미밥/팽이무국 옥수수샐러드 시래기나물 소고기장조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	570cal	710cal	640cal	342
일 02	현미밥/근대된장 소불고기 취나물 도라지볶음 물김치/포기김치	현미밥/얼큰무국 게란말이 고사리볶음 콩불고기 물김치/포기김치	현미밥/북어무국 콩햄야채볶음 양파된장무침 올방개묵김치무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	660cal	670cal	630cal	250

# 10월 2째주 식단표

10월03일- 10월09일\* 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 3	현미밥/근대국 계란찜 감자채볶음 시금치나물 물김치/포기김치	현미밥/어묵국 떡볶이 김말이튀김 새싹샐러드 물김치/포기김치	현미밥/북어국 가지구이 브로컬리볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 4	현미밥/쇠고기무국 김자반 계란양념장 청경채나물 물김치/포기김치	현미밥/야채육개장 밀고기볶음 취나물 수삼무침 물김치/포기김치	현미밥/콩나물국 소시지야채볶음 숙갓두부무침 연근조림 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 5	현미밥/미역국 애호박볶음 연두부양념장 깻잎나물 물김치/포기김치	현미밥/만두국 양상추샐러드 베지버거전 더덕무침 물김치/포기김치	현미밥/얼갈이된장국 소고기장조림 도라지볶음 올방개묵무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 6	현미밥/청국장 느타리볶음 열무무침 구프랑야채볶음 물김치/포기김치	현미밥/시래기국 마파두부 비름나물 소갈비찜 물김치/포기김치	현미밥/근대국 팽이맛살볶음 양배추찜/쌈장 메추리알조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 7	현미/감자국 스크램블에그 깻잎장아찌 새송이볶음 물김치/포기김치	현미밥/잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 김치무침/지단/김가루 물김치/배추김치	현미밥/어묵국 불고기 김구이 단무지무침 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 8	현미밥/크림스프 콩살들이볶음 숙갓나물 감자조림 물김치/포기김치	현미밥/아욱된장국 호박전 숙주무침 견과조림 물김치/포기김치	현미밥/순두부국 마늘쫄면치볶음 느타리볶음 오이지무침 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 9	현미밥/비지찌개 김구이 연두부양념장 얼갈이무침 물김치/포기김치	현미밥/우동 콩햄야채볶음 도토리묵무침 치커리무침 물김치/포기김치	현미밥/배추국 계란말이 깻순나물 무우숙채 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

# 10월 3째주 식단표

10월 10일- 10월 16일\* 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 10	흰밥/현미밥/미역국 연두부양념장 썩갓두부무침 취나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 브로컬리초장 감자조림 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 11	흰밥/현미밥/계란김국 참나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 불고기 숙주나물 모듬쌈/쌈장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 12	흰밥/현미밥/미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑땡 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자국 애호박볶음 생선조림 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 콩소시지피망볶음 얼갈이무침 멸치조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 13	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대구알탕 청포묵무침 노각무침 야채춘권 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박감자국 고사리볶음 콩나물 명란무침 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 14	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 구이김 햐야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/메밀국수 메란장조림 무김치/오이무침/계란 도토리묵무침 물김치/열무김치	현미밥/김치콩나물국 밀고기볶음 유채나물 양배추/쌈장 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 15	흰밥/현미밥/스프 썩갓무침 버거두부볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/얼갈이국 느타리초무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 콩살들이구이 무우생채 가지볶음 물김치/포기김치	비피더스 고구마 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 16	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 오이무침 취나물 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 파래자반 베지버거전 시래기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이야채볶음 마카로니샐러드 얼갈이무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

# 10월 3째주 식단표

10월 17일- 10월 23일\* 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 17	흰밥/현미밥/북어국 연두부양념장 숙갓두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	곤드레밥/미소된장국 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박전 방풍나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 옥수수 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 18	흰밥/현미밥/무우들깨국 숙주나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 갈비찜 동태전 도라지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 명란무침 깻순볶음 물김치/포기김치	토마토 연양갱 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 19	흰밥/현미밥/스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장 숙갓두부무침 튀김만두 단무지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 메추리장조림 얼가리볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 20	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 계란말이 가지나물무침 생선조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 영양부추무침 계란말이 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 21	흰밥/현미밥/콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거야채볶음 물김치/포기김치	현미밥/크림스프 스파게티 야채샐러드 마늘빵 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/계란김국 콩고기볶음 깻순볶음 양배추쌈장 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	710cal	580cal	190
토 22	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/닭백숙 파래자반 두부양념장 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 소고기장조림 우엉조림 가지무침 물김치/포기김치	비피더스 웨하스 두유
	560cal	690cal	550cal	342
일 23	흰밥/현미밥, 미역국 밀고기 오이지무침 비름나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 알감자조림 소불고기 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/비지찌개 마카로니양송이볶음 베지버거전 얼갈이나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	570cal	700cal	560cal	250

# 10월 4째주 식단표

10월24일- 10월30일\* 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 24	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 숙갓무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/비지찌개 멸치고추조림 야채샐러드 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 노각무침 콩조림 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 25	흰밥/현미밥/북어국 참나물 연두부양념장 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/소고기미역국 명란무침 갈비찜 녹두전 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 콩살들이볶음 오이무침 깻순볶음 물김치/포기김치	과일 떡/식혜 두유
	520cal	710cal	570cal	310
수 26	흰밥/현미밥/순두부국 도토리묵무침 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 야채피클 크림스파게티 고구마를 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 소고기장조림 얼갈이나물 파래자반 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	650cal	179
목 27	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	현미밥/수제비국 비빔국수 조기구이 두부양념장 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 표고볶음 진미채무침 연근조림 물김치/포기김치	약과 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 28	흰밥/현미밥/소고기무국 치커리무침 가지무침 밀고기 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 호박볶음 계란후라이/김가루 무생채/당근나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/된장찌개 메란장조림 마늘쫀무침 오이지무침 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	730cal	610cal	190
토 29	흰밥/현미밥/스프 숙갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/참치김치 고춧잎무침 계란말이 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 생선가스 올방개묵양념장 시래기볶음 물김치/포기김치	비피더스 고구마 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 30	흰밥/현미밥/미역국 양송이구프랑볶음 북어채무침 얼갈이무침 배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 공치무조림 마카로니샐러드 치커리겉절이 포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 콩살들이구이 고사리볶음 방풍나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	720cal	570cal	250

# 10월 6째주 식단표

10월31일- 10월31일\* 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
10월 31	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 숙갓나물 무장아찌 물김치/백김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 깻순나물 북어콩나물찜 도라지오이무침 물김치/백김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/백김치/포기김치	유산균
				수박
	cal 합계: 690	cal 합계: 730	cal 합계: 540	두유
				340