

11월 1째주 식단표

10월31일- 11월06일* 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 31	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 숙갓나물 무장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 깻순나물 북어콩나물찜 도라지오이무침 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 전병부침 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 670	cal합계: 720	cal합계: 540	336
화 11/1	흰밥/현미밥/감자두부국 참나물 연두부양념장 삼치조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/소고기미역 우영튀김양념 참나물겉절이 더덕무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물유부 진미채볶음 숙주무침 연근유자청샐러드 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 650	cal합계: 790	cal합계: 62	310
수 02	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	비빔밥/현미밥/팽이무국 호박채볶음 콩나물무침 계란후라이/김가루 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추된장국 소고기장조림 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 620	cal합계: 660	cal합계: 690	179
목 03	흰밥/현미밥/들깨미역 구프랑피망볶음 불고기 무우숙채 물김치/포기김치	현미밥/육개장 생두부양념장 공치김치조림 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박된장국 토마토계란볶음 시금치나물 우영조림 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 660	cal합계: 720	cal합계: 540	240
금 04	흰밥/현미밥/시래기된 치커리무침 계란찜 양배추어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 계란장조림 단무지 양파된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물김치 베지비엔나볶음 미역줄기볶음 참나물무침 물김치/포기김치	유산균 꿀 두유
	cal합계: 590	cal합계: 710	cal합계: 620	190
토 05	흰밥/현미밥/스프 숙갓나물 감자채볶음 명란무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/고기미역국 방풍나물 가지볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 김치전 무우생채 양송이볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 630	cal합계: 680	cal합계: 630	342
일 06	흰밥/현미밥/미역국 콩살들이볶음 오이지무침 깻순나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 불고기 두부조림 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 쏘이동그랑땡 고비볶음 방풍나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 640	cal합계: 740	cal합계: 620	250

11월 2째주 식단표

11월07일- 11월13일* 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/감자국 김구이 연두부양념 구프랑볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵무국 떡볶이 야채튀김 단무지무침 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/우동 बे지버거볶음 새송이조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 08	흰밥/현미밥/유부무국 계란찜 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 우영튀김양념 두부조림 브로콜리초장 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/배추국 비엔나야채볶음 취나물볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 710	cal합계: 580	310
수 09	흰밥/현미밥/얼加里국 치커리무침 불고기 마늘종장아찌 물김치/포기김치	현미밥/소고기미역국 밀고기볶음 새송이계란전 궁채나물 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/감자국 연근조림 콩나물무침 청포묵무침 물김치/포기김치	토마토즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 10	흰밥/현미밥/순두부국 호박볶음 무우들깨볶음 참나물무침 물김치/포기김치	백미밥/현미밥/만두국 갈비찜 고사리볶음 잡채 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장 어묵멸치조림 부추전 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 580	cal합계: 730	cal합계: 630	240
금 11	흰밥/현미밥/무우채국 계란찜 도라지들깨볶음 방풍나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵탕 볶음우동 야채춘권 단무지 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 새송이볶음 애호박볶음 시래기볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 590	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 12	현미밥/소고기무국 유채된장지짐 순두부양념장 숙갓나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/토란국 메밀전 도라지볶음 치커리사과무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 비엔나야채볶음 깻순나물무침 생선조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 680	cal합계: 630	342
일 13	흰밥/현미밥/어묵국 콩나물무침 두부구이 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미소된장 양상추샐러드 불고기 고구마순나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 가지나물 미역줄기볶음 명란무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 640	cal합계: 720	cal합계: 625	250

11월 3째주 식단표

11월 14일- 11월 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	간식
월 14	흰밥/현미밥/크림스프 계란찜 숙갓나물 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/비지찌개 비건진미채 표고탕수 청경채나물 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	740cal	530cal	340
화 15	흰밥/현미밥/북어무국 유채나물 연두부양념장 팽이아채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비국 쏘이동그랑땡전 브로컬리두부무침 명란무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/짜장면 궁채나물 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	토마토즙 바나나 두유
	520cal	710cal	570cal	310
*생신 수 16	흰밥/현미밥/콩나물국 메란장조림 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/고기미역국 소갈비찜 잡채 과일샐러드 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑땡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 떡/식혜 두유
	540cal	740cal	550cal	179
목 17	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 호박채볶음 계란후라이/당근채 무생채/김가루 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 불고기 연근유자청샐러드 물김치/포기김치	사과 요플레 두유
	530cal	650cal	720cal	240
금 18	흰밥/현미밥/근대국 소고기장조림 무우숙채 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 곤드레전병 양파된장무침 단무지 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 밀고기볶음 궁채나물 김자반구이 물김치/포기김치	유산균 꿀 두유
	650cal	730cal	510cal	190
토 19	흰밥/현미밥/고기무국 계란토마토볶음 감자조림 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어무국 생선조림 두부김치 취나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 우엉조림 콩고기 가지구이 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	710cal	640cal	342
일 20	흰밥/현미밥/순두부국 구프랑야채볶음 오이지무침 참나물 배추김치	흰밥/현미밥/들깨무국 볶음우동 옥수수샐러드 세발나물 배추김치	흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 명란무침 근대나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	680cal	670cal	250

11월 4째주 식단표

11월21일- 11월27일* 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 21	흰밥/현미밥/얼갈이국 김구이 연두부양념장 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/고기미역국 애호박전 버섯불고기 숙주나물 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대국 두부부침 표고버섯볶음 취나물 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 540	cal합계: 750	cal합계: 610	340
화 22	흰밥/현미밥/미소된장 새송이볶음 감자채볶음 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/무우채국 생선조림 숙갓두부무침 도라지오이무침 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/북어국 더덕무침 유채나물 무우표고조림 물김치/포기김치	토마토즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 720	cal합계: 680	310
수 23	흰밥/현미밥/고기무국 호박볶음 베지버거전 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비국 메밀전 갈비찜 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/감자된장 가지구이 미역줄기볶음 멸치조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 760	cal합계: 620	179
목 24	흰밥/현미밥/콩나물국 느타리볶음 열무볶음 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/동태찌개 어묵고추조림 고사리볶음 궁채나물 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 감자조림 양송이볶음 브로컬리초장 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 670	cal합계: 540	240
금 25	흰밥/현미밥/미소된장 계란토마토볶음 깻잎장아찌 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/우동 단무지 메란장조림 감자튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/북어국 야채전 연근조림 시래기볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 26	흰밥/현미밥/미역국 콩살들이볶음 청경채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	백미/현미밥/시래기된장 두부김치 무생채 어묵볶음 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/순두부국 멸치마늘쫄볶음 치커리무침 베지버거전 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 670	cal합계: 640	cal합계: 630	342
일 27	흰밥/현미밥/얼갈이국 들깨도라지볶음 순두부양념장 깻순나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 김치전 불고기 숙갓나물 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/아욱국 소고기장조림 콩햐야채볶음 고비나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 640	cal합계: 750	cal합계: 620	250

11월 5째주 식단표

11월28일- 12월04일 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 28	현미밥/콩나물국 계란찜 숙갓두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	현미밥/소고기미역국 야채튀김 옥수수샐러드 시금치나물 물김치/총각김치	현미밥/북어국 애호박볶음 치커리무침 새송이조림 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 29	현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 삼치살조림 물김치/포기김치	현미밥/청국장 김치전 참나물겉절이 소불고기 물김치/열무김치	현미밥/콩나물유부국 구프랑야채볶음 계란말이 깻순볶음 물김치/포기김치	웨하스 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 760	cal합계:580	310
수 30	현미밥/북어국 마늘쫄장아찌 공치무조림 청경채무침 물김치/포기김치	현미밥/들깨무국 찜닭볶음 도라지오이무침 궁채나물 물김치/총각김치	현미밥/배추된장국 콩조림 얼갈이나물 명란무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:740	cal합계:620	179
목 12/0	현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	콩나물밥/시래기국 계란양념장 도토리묵무침 생선가스 물김치/열무김치	현미밥/호박된장국 표고볶음 메란장조림 우엉조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	750cal	520cal	240
금 02	현미밥/소고기무국 근대무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	현미밥/잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 김치무침/김가루/지단 물김치/열무김치	현미밥/얼갈이국 양송이볶음 취나물 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 03	현미밥/버섯두부 숙갓무침 애호박볶음 생두부양념 물김치/포기김치	현미밥/만두국 생선조림 얼갈이겉절이 청경채나물 물김치/포기김치/음료	현미밥/팽이무국 마카로니샐러드 시래기나물 소고기장조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	700cal	540cal	342
일 04	현미밥/근대된장 소불고기 유채나물 도라지볶음 물김치/포기김치	현미밥/얼큰무국 계란말이 고사리볶음 콩불고기 물김치/포기김치	현미밥/북어무국 콩햄야채볶음 양파된장무침 올방개묵김치무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	690cal	570cal	250