12월 1째주 식단표

12월01일- 12월04일 *쌀:국내산*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산

식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
목 1	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 베지버거볶음 시금치나물 물김치/포기김치	콩나물밥/시래기된장국 생선가스 도토리묵무침 무우생채 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/감자국 표고볶음 메란장조림 우엉조림 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	310
금 2	백미/현미/고기무국 근대나물 들깨무우볶음 순두부양념장 물김치/포기김치	백미/현미/잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 김치무침/지단/김가루 물김치/열무김치	백미/현미/얼갈이된장국 양송이볶음 야채전 취나물 물김치/포기김치	유산균 귤 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	300
토 3	백미/현미/크림스프 감자볶음 진미채 숙주나물 물김치/포기김치	백미/현미/수제비국 불고기 가지볶음 시금치무침 물김치/포기김치	백미/현미/팽이무국 마카로니샐러드 소고기장조림 시래기나물 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	백미/현미/근대된장국 도라지볶음 두부양념장 참나물 물김치/포기김치	백미/현미/무우국 계란말이 고비나물 고들배기무침 물김치/포기김치	백미/현미/만두국 소시지볶음 청포묵무침 깻잎지 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	310

12월 2째주 식단표

12월05일- 12월11일 *쌀:국내산*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산

식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 5	흰밥/현미밥/순두부국 계란찜 들깨무나물 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/ 감자수제비 양배추찜/쌈장 야채계란말이 연근유자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 새송이볶음 참나물 물미역무침 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 680	cal합계: 520	340
화 6	흰밥/현미밥/ 계란쪽파국 베지버거볶음 청경채나물 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/ 배추된장국 떡볶이 야채튀김만두 고들배기무침 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/북어국 치커리무침 밀고기 연근조림 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	350
수 7	흰밥/현미밥/들깨미역국 연두부/양념장 유채나물 느타리볶음 물김치/포기김치	비빔밥/ 팽이미소국 콩나물무침/비빔양념장 고사리볶음, 계란후라이 시금치나물, 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/알탕 두부조림 열무나물 브로컬리/초장 물김치/포기김치	배즙 바나나우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:670	cal합계:620	310
목 8	흰밥/현미밥/북어계란국 짜장어묵볶음 양배추쌈 명란무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 갈비찜 오이부추무침 고추장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미/ 감자느타리국 계란볶음 구프랑야채볶음 도라지무침 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 685	cal합계: 540	310
금 9	흰밥/현미밥/ 시금치국 생선조림 호박볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/자장면 두부김치 배추쌈/쌈장 호박볶음 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/ 아욱된장국 물파래무침 깻순볶음 콩고기 물김치/포기김치	유산균 귤 두유
	cal합계:610	cal합계: 700	cal합계: 560	300
토 10	흰밥/현미밥/버섯두부찌개 계란찜 깻잎장아찌 쑥갓두부나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/ 만두국 마카로니 샐러드 무우생채 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/ 김치콩나물 두부야채볶음 시래기나물 감자채볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 620	cal합계: 530	342
일 11	흰밥/현미밥/ 순두부국 콩살들이 오이지무침 청경채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/ 우동 불고기 얼갈이무침 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/참치미역국 가지나물 구프랑야채볶음 숙주나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 560	cal합계: 680	cal합계: 510	310

12월 3째주 식단표

12월12일- 12월18일 *쌀:국내산*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산

식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	**흰밥/현미밥/어묵국** 계란찜 쑥갓두부무침 청경채나물 **물김치/포기김치**	**콩나물밥/팽이무국** 봄동무침 춘권 가지나물 **물김치/열무김치**	**흰밥/현미/근대된장국** 호박볶음 쏘이동그랑땡 유채나물 **물김치/포기김치**	유산균 키위 두유
	cal합계: 690	cal합계: 680	cal합계: 530	340
화 13	**흰밥/현미밥/소고기무국** 베지버거볶음 순두부양념장 시금치무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/동태찌개** 브로컬리두부무침 콘샐러드 비건진미채볶음 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/ 황태국** 두부조림 곤드레나물볶음 사과치커리무침 **물김치/포기김치**	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 685	cal합계:580	350
수 14	**흰밥/현미밥/콩나물국** 느타리볶음 메추리알장조림 참나물 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/미역국** 갈비찜 잡채 과일샐러드 **물김치/총각김치**	**흰밥/현미밥/만두국** 연근조림 취나물 명란무침 **물김치/포기김치**	배즙 떡/식혜 두유
	cal합계: 530	cal합계:720	cal합계:630	310
목 15	**흰밥/현미밥/아욱된장국** 어묵야채볶음 김구이 청경채무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/육개장** 마파두부 계란장조림 파래무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/들깨미역국** 삼치순살무조림 깻순볶음 오이부추무침 **물김치/포기김치**	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 580	cal합계: 620	cal합계: 580	310
금 16	**흰밥/현미밥/시금치국** 깻잎지 무우숙채 계란찜 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/스프** 스파게티 야채샐러드 마늘빵 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/순두부국** 멸치견과류볶음 애호박볶음 우엉조림 **물김치/포기김치**	유산균 귤 두유
	cal합계:510	cal합계: 700	cal합계: 560	300
토 17	**흰밥/현미밥/무우국** 오이지무침 감자채볶음 스크램블에그 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/근대국** 베지버거전 시금치무침 숙주나물 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/북어콩나물국** 도토리묵무침 콩고기 궁채나물 **물김치/포기김치**	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 590	cal합계: 530	342
일 18	**흰밥/현미밥/미역국** 도라지볶음 연두부양념장 세발나물 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/잔치국수** 두부계란전 취나물 볶음우동 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/어묵국** 불고기 콩살들이구이 참나물무침 **물김치/포기김치**	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 560	cal합계: 580	310

12월 4째주 식단표

12월19일- 12월25일 *쌀:국내산*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산

식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 19	**흰밥/현미밥/크림스프** 쑥갓두부무침 베지버거볶음 깻잎장아찌 물김치/포기김치	**흰밥/현미/육개장** 코다리조림 새송이볶음 미역줄기볶음 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미/콩나물두부** 구프랑야채볶음 호박볶음 얼갈이나물 **물김치/포기김치**	유산균 사과 두유
	cal합계: 580	cal합계: 690	cal합계: 530	340
화 20	**흰밥/현미밥/무우국** 청경채나물 계란찜 생선조림 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/미역국** 더덕무침 쇠불고기 상추/쌈장 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/얼갈이국** 참나물 브로컬리/초장 표고볶음 **물김치/포기김치**	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 580	cal합계: 710	cal합계: 580	350
수 21	**흰밥/현미밥/감자국** 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 **물김치/포기김치**	**비빔밥/청국장** 무우생채/시금치나물 도라지볶음/김가루 계란후라이 **물김치/열무김치**	**흰밥/현미밥/수제비** 애호박야채전 세발나물무침 밀고기볶음 **물김치/포기김치**	배즙 바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	310
목 22	**흰밥/현미밥/근대국** 두부구이/양념장 숙주무침 유채무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/팥죽** 우엉튀김 비엔나볶음 궁채나물 **물김치/열무김치**	**흰밥/현미밥/팽이유부국** 잡채 불고기 참나물무침 **물김치/포기김치**	토마토 즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	310
금 23	**흰밥/현미밥/콩나물국** 비건진미채볶음 애호박볶음 계란찜 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/자장면** 튀김만두 단무지 계란조림 **물김치/열무김치**	**흰밥/현미밥/아욱국** 쏘이동그랑 연근샐러드 양배추쌈/쌈장 **물김치/포기김치**	유산균 귤 두유
	cal합계:520	cal합계: 700	cal합계: 560	300
토 24	**흰밥/현미밥/쇠고기무국** 오이지무침 두부양념장 파래자반 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/잔치국수** 파래전 유채나물 도라지볶음 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/김치찌개** 양송이볶음 시금치무침 콘샐러드 **물김치/포기김치**	비피더 스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 25	**흰밥/현미밥/시금치국** 감자채볶음 베지버거볶음 숙주나물 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/어묵국** 두부조림 청경채볶음 파래무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/미역국** 표고볶음 콩살들이구이 깻순나물 **물김치/포기김치**	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 580	cal합계: 530	310

12월 5째주 식단표

12월26일- 12월31일 *쌀:국내산*배추:국내산*고추가루:국내산*북어채:러시아산 *두류:미국산

식재료 수급의 문제로 식단표가 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	**흰밥/현미밥/순두부국** 김구이 쑥갓두부무침 계란찜 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/알탕** 치커리사과무침(유자) 두부조림 도라지볶음 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/얼갈이국** 멸치볶음 유채나물무침 베지버거볶음 **물김치/포기김치**	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 27	**흰밥/현미밥/감자국** 참나물 연두부양념장 느타리볶음 **물김치/포기김치**	**곤드레나물밥/콩나물국** 시금치무침 김말이튀김 무우생채 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/미소된장** 청경채나물 호박야채전 브로컬리볶음 **물김치/포기김치**	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	350
수 28	**흰밥/현미밥/스프** 호박볶음 생선조림 시금치무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/감자국** 갈비찜 배추겉절이 청포묵무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/콩가루배추국** 구프랑볶음 세발나물 우엉조림 **물김치/포기김치**	배즙 바나나우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	310
목 29	**흰밥/현미밥/근대국** 어묵야채볶음 연두부양념 청경채무침 **물김치/포기김치**	**기장밥/현미밥/만두국** 북어찜 야채샐러드 다시마 양배추쌈 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/북어국** 표고조림 계란말이 참나물 **물김치/포기김치**	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	310
금 30	**흰밥/현미밥/시금치국** 시래기나물 계란볶음 팽이맛살볶음 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미/잔치국수** 호박볶음 표고볶음 김치무침/지단/김가루 **물김치/배추김치**	**흰밥/현미밥/팽이무국** 쇠고기장조림 숙주나물 야채전 **물김치/포기김치**	유산균 귤 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	300
토 31	**흰밥/현미밥/콩나물국** 오이무침 콩살들이볶음 무우숙채 **물김치/포기김치**	**콩밥/현미밥/근대국** 베지버거전 방풍나물 더덕무침 **물김치/포기김치**	**흰밥/현미밥/북어국** 양송이 볶음 시금치무침 두부조림 **물김치/포기김치**	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342