1월 1째주 식단표

1월01일- 01월01일* 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
일 01	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 임연수조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	현미밥/아욱국 불고기 깻순볶음 비빔국수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/우동 참나물무침 시래기나물 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	

1월 1째주 식단표

1월02일- 01월08일* 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 02	흰밥/현미밥/미역국 무우들깨복음 쑥갓두부무침 명란무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 잡채 새송이버섯전 시금치무침 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대국 브로컬리/초장 취나물볶음 베지버거전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 03	흰밥/현미밥/콩나물국 생선조림 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/자장 파래무침 고구마야채튀김 도라지볶음 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/미소된장 청경채나물 호박볶음 물미역무침 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 04	흰밥/현미밥/북어국 계란찜 양송이야채볶음 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부콩나물 가지볶음 과일샐러드 청포묵/양념 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/배추된장국 구프랑피망볶음 콩나물무침 연근조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 05	흰밥/현미밥/순두부국 호박볶음 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 마카로니샐러드 불고기 상추/양배추쌈 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/알탕국 표고무우조림 계란말이 참나물 물김치/포기김치	토마토 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 06	흰밥/현미밥/어묵국 계란볶음 연두부양념장 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부우동 메란장조림 야채춘권 단무지 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이된장 비엔나볶음 시금치무침 배추전 물김치/포기김치	유산균 귤 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 07	흰밥/현미밥/시래기국 쑥갓나물 불고기 무우채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 두부계란전 방풍나물 오이미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 멸치볶음 유채나물 양송이볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 08	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 김치전 취나물볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 느타리볶음 쏘이동그랑전 사과치커리무침(유자) 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

1월 2째주 식단표

1월09일- 01월15일* 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 09	흰밥/현미밥/미역국 무우숙채 쑥갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부찌개 봄동무침 김말이튀김 표고버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 새송이볶음 유채나물 베지버거전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 10	흰밥/현미밥/스프 참나물 계란찜 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 임연수무조림 잡채 연근흑임자샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미소된장국 두부전 브로컬리/초장 올방개묵 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 11	흰밥/현미밥/콩나물국 감자채볶음 시금치된장무침 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자들깨국 가지볶음 야채전 도토리묵/달래양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 구프랑새송이볶음 얼갈이나물 메추리알조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 12	흰밥/현미밥/시금치국 감자채볶음 꽁치조림 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/참치김치찌개 과일샐러드 닭볶음 무우들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 표고조림 쏘이동그랑전 숙주나물 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 13	흰밥/현미밥/미역국 치커리무침 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 톳두부무침 버섯탕수 청포묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 깻순볶음 김치전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 14	흰밥/현미밥/소고기무국 쑥갓무침 도라지볶음 명란무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/팽이무국 베지버거전 고사리볶음 궁채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 연근조림 시금치무침 멸치볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 15	흰밥/현미밥/미역국 무나물볶음 비엔나볶음 깻잎장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 불고기 시금치무침 콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추콩가루국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

1월 3째주 식단표

1월 16일- 01월 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/순두부국 오이지무침 쑥갓두부무침 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/황태미역국 치커리사과무침(유자) 북어콩나물찜 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 멸치볶음 유채나물무침 베지버거전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 17	흰밥/현미밥/감자국 참나물무침 연두부양념장 맛살느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비국 갈비찜 동그랑땡 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미소된장 청경채나물 호박야채전 브로컬리볶음 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	310
수 18	흰밥/현미밥/미역국 김구이 계란찜 열무된장지짐 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 잡채 생선까스 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩가루배추국 구프랑야채볶음 세발나물 우엉조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 19	흰밥/현미밥/근대국 어묵야채볶음 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 톳두부무침 버섯탕수 청포묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/참치김치찌개 표고무조림 계란말이 참나물무침 물김치/포기김치	토마토 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 20	흰밥/현미밥/시금치국 생선조림 애호박느타리볶음 명란무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/떡만두국 갈비찜 동태전 도토리묵무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/무팽이국 감자메알장조림 숙주나물 황금,맛살볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 21	흰밥/현미밥/콩나물국 오복지무침 콩살들이구이 들깨무우채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 찜닭 방풍나물 오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 양송이 볶음 시금치무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 22	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 얼갈이무침 임연수조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/떡만두국 불고기 동태전 도토리묵무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/배추국 콩나물무침 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

1월 4째주 식단표

1월23일- 01월29일* 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/콩나물국 어묵양배추볶음 쑥갓두부무침 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/두부무국 계란말이 깻잎장아찌 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/근대된장국 생선까스 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 680	cal합계: 680	cal합계: 560	336
화 24	흰밥/현미밥/순두부국 가지볶음 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/닭백숙 야채튀김 우엉조림 천사채무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/유부콩나물 청경채나물 베지버거야채볶음 도라지무침 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 560	cal합계: 640	cal합계:580	310
수 25	흰밥/현미밥/북어국 오복지 시금치나물 생선조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 잡채 생선까스 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장 우엉조림 얼갈이나물 명란무침 물김치/포기김치	배즙 식혜 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	흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 참나물 물김치/포기김치	토마토 요플레 두유
	cal합계: 550	cal합계: 620	cal합계: 550	240
금 27	흰밥/현미밥/북어국 청경채무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/우동 쏘이동그랑땡 오이무침 청포묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼가리국 메란조림 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계:510	cal합계: 680	cal합계: 570	190
토 28	흰밥/현미밥/무우채국 쑥갓무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 베지버거전 콩나물무침 고사리볶음 물김치/포기김치	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	흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 콩살들이구이 참나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 540	cal합계: 532	250

1월 5째주 식단표

1월30일- 01월31일* 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 30	흰밥/현미밥/아욱된장 콩나물무침 쑥갓두부무침 콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/알탕 오이무침 밀고기 야채튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 가지볶음 얼갈이나물 호박볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 31	흰밥/현미밥/순두부국 참나물 파래자반 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/버섯찌개 불고기 도라지오이무침 모듬쌈 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/미소된장국 숙주나물 구프랑야채볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310