

3월 1째주 식단표

2월27일- 03월05일* 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
수 3/1	흰밥/현미밥/북어국 계란찜 감자햄볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 김말이튀김 콩나물 양송이버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 옥수수샐러드 시래기나물 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 560	cal합계: 710	cal합계: 580	179
목 02	흰밥/현미밥/스프 임연수조림 새송이버섯볶음 미나리나물 물김치/포기김치	흰밥/곤드레밥/팽이무국 계란후라이 고추, 오이/쌈장 고구마튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비 비름나물 두부조림 무우생채 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 590	cal합계: 680	cal합계: 580	240
금 03	현미밥/소고기무국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 단무지무침 청포묵무침 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 양송이버섯볶음 오이무침 호박전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 550	cal합계: 670	cal합계: 580	190
토 04	흰밥/현미밥/버섯두부 썩갓무침 애호박볶음 연근조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 두부구이 얼갈이겉절이 청경채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물북어 표고메란조림 시금치나물 어묵볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 545	cal합계: 690	cal합계: 580	342
일 05	흰밥/근대된장국 썩갓무침 스크램블에그 도라지볶음 물김치/포기김치	현미밥/얼큰무국 계란말이 고사리볶음 취나물 물김치/포기김치	현미밥/북어무국 콩햐채볶음 숙주나물 감자조림 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

3월 2째주 식단표

3월06일- 03월 12일* 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 06	흰밥/현미밥/순두부국 콩나물무침 숙갓두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 세발나물 청포묵무침 가자미조림 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/근대된장국 가지무침 양송이볶음 계란말이 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 07	흰밥/현미밥/북어무국 치커리사과무침 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 깻순나물 잡채 김치전 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이된장 청경채나물 베지버거전 브로컬리초장 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 08	흰밥/현미밥/아욱국 계란찜 어묵야채볶음 시래기나물 물김치/포기김치	흰밥/비빔밥/콩나물국 시금치나물 무생채/계란후라이 열무김치/김가루 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/배추국 구프랑야채볶음 얼갈이나물 마늘쫀멸치조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 09	흰밥/현미밥/스프 들깨무채나물 베지버거볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/버섯찌개 메란곤약조림 취나물 김말이튀김 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/북어무국 감자조림 양배추쌈장 참나물 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥/유부미역 치커리무침 계란볶음 표고무조림 물김치/포기김치	곤드레밥/얼갈이된장국 오이지무침 연두부양념장 견과조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/미소된장국 명란무침 올방개묵무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥/비지찌개 숙갓무침 김구이 임연수무조림 물김치/포기김치	밥/현미밥/소고기무국 연근조림 오이부추무침 양배추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물북어 새송이조림 돈나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥/무팽이국 도라지볶음 얼갈이무침 애호박나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 해쉬브라운 깻잎장아찌 표고버섯볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵두부국 해초무침 콩살들이구이 방풍나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

3월 3째주 식단표

3월 13일- 03월 19일* 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 13	흰밥/현미밥/콩나물국 파래자반 썩갓두부무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 취나물무침 도토리묵무침 두부구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 가지구이 얼갈이나물 호박볶음 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 14	흰밥/현미밥/순두부국 참나물 어묵볶음 감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/육개장 우영양념튀김 궁채나물 메추리알곤약조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/무콩나물국 청경채나물 구프랑야채볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 15	흰밥/현미밥/북어국 계란찜 콩살들이야채볶음 근대무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 버섯불고기 도라지오이무침 동태전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 구프랑야채볶음 취나물 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	배즙 떡/식혜 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 16	흰밥/현미밥/스프 진미채 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/시래기국 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치/우유	흰밥/현미밥/무채국 감자채볶음 두부양념장 세발나물 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 17	흰밥/현미밥/감자국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 호박볶음 표고볶음 지단/김가루 물김치/열무김치/과일	흰밥/현미밥/얼갈이된장 양송이볶음 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 18	흰밥/현미밥/호박된장 썩갓무침 양송이볶음 계란볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 생선까스/탈타르소스 열무무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료	흰밥/현미밥/콩나물북어 가지나물 돈나물무침 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 19	흰밥/현미밥/무팽이국 도라지볶음 얼갈이나물 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 마카로니샐러드 고사리나물 연근조림 물김치/포기김치/요플레	흰밥/현미밥/배추국 새송이볶음 콩살들이구이 시금치나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250

3월 4째주 식단표

3월20일- 03월26일* 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 20	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 숙갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 코다리조림 시금치나물 양배추샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 연근조림 방풍나물 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 북어콩나물찜 고추멸치조림 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물유부 돌나물 야채춘권 브로컬리무침 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 22	흰밥/현미밥/무팽이국 파래자반 어묵야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자들깨국 베지버거전 애호박볶음 표고계란장조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑야채볶음 콩자반 부추무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 23	흰밥/현미밥/미역국 무우말랭이 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 마늘쫄무침 멸치견과조림 배추겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 도라지무침 쏘이동그랑뎡 참나물 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥/순두부 근대무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/크림스프 스파게티 야채피클 메란조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/김치찌개 가지무침 깻순볶음 배추전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥/비지찌개 숙갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/순두부국 계란말이 치커리겉절이 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 양송이볶음 시금치나물 감자튀김 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 26	흰밥/현미밥/스프 도라지볶음 계란볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 숙주볶음 세발나물 가지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양배추찜 두부계란구이 취나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 540	cal합계: 532	250

3월 5째주 식단표

3월27일- 04월02일* 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 27	흰밥/현미밥/북어국 콩나물무침 숙갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵탕국 시금치나물 청포묵무침 감자조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 우엉조림 상추겉절이 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 620	cal합계: 630	cal합계: 495	336
화 28	흰밥/현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 두부김치 무우생채 버섯불고기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 청경채나물 김말이튀김 브로컬리볶음 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 730	cal합계: 580	310
수 29	흰밥/현미밥/무팽이국 김구이 어묵야채볶음 시래기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/알탕 올방개묵무침 북어콩나물찜 숙갓오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/김치콩나물 구프랑새송이볶음 고추장아찌 오이부추무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 30	흰밥/현미밥/미역국 마늘쫀볶음 연두부/양념 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/떡만두국 깻순나물 베지버거전 배추겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 도라지무침 두부조림 콩나물무침 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 31	흰밥/현미밥/순두부국 근대무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/계란국 메밀국수 표고탕수 오복지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추국 가지무침 감자메란조림 양배추볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 490	cal합계: 645	cal합계: 560	190