

11월 1째주 식단표

10월30일-11월05일 *쌀:국내산, *배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 30	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부 배추겉절이 연근튀김 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리된장 새송이볶음 감자조림 치커리무침 물김치/포기김치	연시
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	두유
cal합계: 336				
화 31	흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 시금치무침 마파두부 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 세발나물 베지미트볶음 메추리알조림 물김치/포기김치	빵 이오
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	두유
cal합계: 336				
수 01	흰밥/현미밥, 미소된장 두부계란전 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미역국 알감자조림 열무들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 야채전 얼가리무침 브로콜리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	두유
cal합계: 179				
목 02	흰밥/현미밥, 얼가리국 느타리볶음 베지버거전 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 쌀국수볶음 배추속쌈/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	두유
cal합계: 240				
금 03	흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 카레 오이무침 마카로니사라다 양상추만다린샐러드 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 버섯, 맛살전 취나물 양배추찜/쌈장 물김치/포기김치	연시
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	두유
cal합계: 190				
토 04	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 스크램블에그 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 콩나물국 고구마고로깨 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 가지나물 두부두루치기 양송이볶음 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
cal합계: 342				
일 05	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 멕시칸사라다 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	두유
cal합계: 510				

11월 2째주 식단표

11월06일- 11월12일 쌀:국내산, *배추:국내산8고추:국내산 *복어채: 러시아산 *두부: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 6	흰밥/현미밥, 스프 베지버거볶음 숙갓, 두부무침 콩나물무침 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 순두부 배추겉절이 감자사라다 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리된장 새송이볶음 치커리무침 마늘쫄볶음 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 7	흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 연두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 시금치무침 두부두루치기 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 복어국 참나물 베지미트탕수 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 8	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 깻잎지 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장 꽃맛살사라다 열무들깨볶음 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 두부전 얼가리무침 브로콜리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 9	흰밥/현미밥, 얼가리국 느타리볶음 김구이 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 고구마튀김 양배추쌈, 배추/쌈장 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 가지구이 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 10	흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 무우채볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 우동 오이무침 감자조림 만두튀김 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 버섯, 맛살전 참나물 양배추, 피망볶음 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 11	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 스크램블에그 표고볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 콩나물국 베지버거전 깻묘볶음 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼갈이된장 가지나물 두부양념조림 양송이, 마카로니볶음 물김치/포기김치	고구마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 12	흰밥/현미밥, 미역국 도라지볶음 호박볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 단호박메쉬 시금치나물 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우두부국 콩비엔나볶음 고사리나물 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 3째주 식단표

11월 13일- 11월 19일 쌀:국내산, *배추:국내산8고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두유: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	흰밥/현미밥,콩나물국 쏘이동그랑뎡 숙갓,두부무침 구이김 물김치/포기김치	팔밥/현미밥,순두부국 배추쌈/쌈장 미트강정 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 새송이볶음 브로컬리/초장 멸치마늘쫄볶음 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 14	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 계란찜 양송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/영양밥,배추국 시금치무침 잡채 깨묵/양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 참나물 두부전 메추리알조림 물김치/포기김치	빵 요구르트 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 15	흰밥/현미밥,무우국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,미소된장 고사리볶음 콩나물 무생채/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 베지미트,표고조림 얼가리무침 감자채볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 16	흰밥/현미밥,순두부국 베지버거전 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,어묵국 단호박샐러드 숙주무침 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자국 물파래무침 계란찜 치커리파인애플무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 17	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 호박볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 도토리묵 우동볶음 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,아욱국 참나물 깻묘볶음 팽이,맛살전 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 18	흰밥/현미밥,근대국 숙갓무침 스크램블에그 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,조랭미역국 생선까스/소스 깻묘볶음 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 가지나물 시금치무침 양송이볶음 물김치/포기김치	호빵
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 19	흰밥/현미밥,스프 느타리볶음 김구이 쏘이동그랑뎡 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 계란말이 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 치커리나물 두부스테이크 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 4째주 식단표

11월20일- 11월26일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	흰밥/현미밥, 계란김국 콩나물무침 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 근대국 배추쌈/쌈장 두부조림 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 새송이볶음 구이김 멸치땅콩볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 21	흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 베지버거전 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 시금치무침 감자사라다 메밀묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 베지미트볶음 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 22	흰밥/현미밥, 미역국 감자채볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 청국장 애호박볶음 겉절이 쇠고기편육연겨자무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 계란찜 표고조림 브로콜리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 23	흰밥/현미밥, 감자국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 궁중떡볶이 연두부샐러드 겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무우쇠고기 물파래무침 고사리볶음 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 24	흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 콩나물무침 무생채 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 연근조림 깻묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 25	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 밀고기 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 342
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	
일 26	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 쏘이동그랑계란구이 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

11월 5째주 식단표

11월27일- 12월03일 쌀:국내산, *배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
27	흰밥/현미밥, 순두부국 김구이 숙갓, 두부무침 계란찜 물김치/포기김치	팔밥/현미밥, 미역국 배추쌈/쌈장 두부두루치기 물파래나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 근대국 새송이볶음 감자전 멸치마늘쫄볶음 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
28	흰밥/현미밥, 콩나물국 청경채나물 베지버거전 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 시금치무침 과일사라다 메밀묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 베지미트볶음 우엉조림 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
29	흰밥/현미밥, 무우국 느타리볶음 연두부양념장 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 근대국 애호박볶음 우동볶음 무생채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 무팽이국 밀고기 치커리겉절이 브로콜리/초장 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
30	흰밥/현미밥, 미역국 어묵조림 양배추쌈 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 육개장 알감자조림 야채전 마늘쫄무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 물파래무침 계란찜 참나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
01	흰밥/현미밥, 시금치국 치커리무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 떡국 콩나물무침 계란장조림 시금치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥, 아욱국 마카로니사라다 갯묘볶음 파래전 물김치/포기김치	연시 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
02	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 연두부 무우채볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 고로깨튀김 배추쌈/쌈장 도라지오이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 양송이볶음 시금치무침 두부계란전 물김치/포기김치	찐고구 마
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
03	흰밥/현미밥, 스프 도라지볶음 김구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 김치전 얼가리무침 파래쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 어묵국 가지나물 콩비엔나볶음 숙주나물 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	