3월 첫째주 식단표

2월26일- 03월04일 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥.북어국 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	조밥/현미밥,미역국 봄동겉절이 두부김치 새송이버섯전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 호박볶음 유채나물 도토리묵무침 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥,미역국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.카레 야채피클 유채나물 야채춘권 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,미소된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 28	흰밥/현미밥,무우쇠고 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 가지구이 유채나물 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 꽈리멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 1	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	수수밥/현미밥,콩나물국 시금치무침 떡볶이 물파래무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 밀고기 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 2	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 숙주나물 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,청국장 무채볶음/묵나물 고사리볶음 계란후라이/콩나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 김치전 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 3	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,북어국 두부전 치커리,사과겉절이 물미역/초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 가지나물 시금치무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 찐고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 4	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,아욱국 고구마튀김 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 둘째주 식단표

3월05일- 03월11일 쌀:국내산,*배추:국내산 *고추:국내산 *북어채:러시아산 *두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 05	흰밥/현미밥.순두부 동그랑땡 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,조랭이미역 봄동겉절이 도토리묵무침 감자,콘샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 취나물 호박전 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 06	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물국 시금치나물 두부조림 애호박,표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,봄동된장 참나물 야채전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 07	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,순두부국 단호박튀김 세발나물 오이고추,된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑,멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 08	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 백만송이,구프랑볶음 참나물무침 물김치/포기김치	오곡밥/현미밥,냉이된장 무우생채 생취나물 느타리들깨볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 불고기 양배추/쌈장 청경채나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 09	흰밥/현미밥,콩나물국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미소된장 쫄면야채무침 세발나물 군만두 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 메추리알조림 깻묘볶음 감자전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 10	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,스프 두부구이,양념장 치커리,사과겉절이 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 11	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 궁중떡볶이 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 셋째주 식단표

3월12일- 03월19일* 쌀:국내산,*배추:국내산*고추:국내산 *북어채: 러시아산 *두부류: 미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 12	흰밥/현미밥.순두부 콩나물무침 쑥갓,두부무침 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,감자수제비 세발나물겉절이 탕평채무침 비엔나피망볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 가지나물 방풍나물 쏘이동그랑땡 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 13	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역국 시금치나물 콩나물,미나리,북어찜 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이된장 참나물 베지버거전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 14	흰밥/현미밥,미역국 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,콩나물국 더덕무침 방풍나물 잡채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑,멸치조림 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 15	흰밥/현미밥,스프 깻잎장아찌 팽이구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,버섯들깨 무우생채 생취나물 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 양배추/쌈장 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 16	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.얼갈이국 야채/유자샐러드 연근/땅콩조림 두부두루치기 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,미소된장국 표고조림 깻묘볶음 맛살파전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 17	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 호박미트볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,우동 두부스틱 치커리,사과겉절이 야채피클 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 콩나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 빵 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 18	흰밥/현미밥,미역국 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 생선까스 깻묘볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 쏘이동그랑땡 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 넷째주 식단표

3월19일-03월25일쌀:국내산*배추:국내산*고추:국내*콩;미국산*북어채:러시아산*두부류:미국산

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 19	흰밥/현미밥.미역국 동그랑땡 쑥갓,두부무침 연두부양념장 물김치/포기김치	팥밥/현미밥,콩나물국 취나물무침 탕평채무침 단호박튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대,달래 가지구이 냉이나물 호박볶음 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 20	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 김구이 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.미역국 두부탕수 더덕무침 양념생깻잎 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,콩나물무우 참나물 구프랑볶음 브로컬리크림소스볶음 물김치/포기김치	떡 식혜 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 21	흰밥/현미밥,순두부 계란찜 미트야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,육개장 우엉양념튀김 원추리나물 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 구프랑,새송이볶음 얼가리나물 마늘쫑볶음 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 22	흰밥/현미밥,스프 계란후라이 팽이맛살볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥,얼가리된 무우생채 야채쌈/강된장 밀고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 감자채볶음 두부/양념 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 23	흰밥/현미밥,미역국 치커리무침 무우나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.잔치국수 호박나물 표고볶음 계란지단/김치무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양송이볶음 숙주오이무침 야채전 물김치/포기김치	딸기 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 24	흰밥/현미밥,근대국 쑥갓무침 김구이 계란,토마토볶음 물김치/포기김치	흑미밥/현미밥,아욱국 콩까스/머스타드 열무무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 가지나물 돌나물무침 콩비엔나볶음 물김치/포기김치	쥬스 토란찜 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 25	흰밥/현미밥,쇠고기무 도라지볶음 콩살들이구이 치커리나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,브로콜스프 마파두부 참나물무침 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 새송이볶음 쏘이동그랑땡 시금치나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

3월 다섯째주 식단표

3월26일월- 4월01일일* 쌀:국내산*배추:국내산*고추:국내산*두부류:미국산 *북어:러시아

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 26	흰밥/현미밥.미역국 쏘이동그랑땡 쑥갓,두부무침 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,순두부 시금치나물 도토리묵무침 떡볶이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 멸치조림 참나물 새송이볶음 물김치/포기김치	딸기 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 27	흰밥/현미밥,북어국 청경채나물 연두부양념장 느타리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,냉이된장국 콩나물무침 원추리나물 메밀,야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,콩나물유부 봄동나물무침 감자전 브로컬리/초장 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계:580	
수 28	흰밥/현미밥,쇠고기무 김구이 미트야채볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	기장/현미밥,쑥콩가루 올방개묵무침 미나리,오이무침 연근튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,얼갈이국 구프랑,새송이볶음 시금치나물 오이달래무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계:660	cal합계:620	179
목 29	흰밥/현미밥,김계란국 깻잎장아찌 연두부/양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥,미역국 마늘대무침 무우생채 두부/김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,근대국 도라지강정 두부계란구이 참나물 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 30	흰밥/현미밥,죽순두부 치커리무침 무우나물볶음 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥.감자들깨국 애호박볶음 야채쌈,강된장 표고계란장조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥,얼가리국 양배추찜/쌈장 깻묘볶음 베지버거전 물김치/포기김치	오렌지 두 유
	cal합계:490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 31	흰밥/현미밥,미역국 쑥갓무침 구프랑볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥,순두부국 느타리,팽이,맛살전 치커리겉절이 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,북어국 양송이볶음 시금치무침 해시브라운/케찹 물김치/포기김치	포도즙 12곡과 자 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 1	흰밥/현미밥,스프 도라지볶음 계란,토마토볶음 치커리나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,아욱국 숙주소고기볶음 냉이무침 가지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 콩나물나물 콩비엔나볶음 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두 유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	