

7월 1째주 식단표

6월27일- 07월03일* 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/스프 콩살들이구이 썩갓두부무침 취나물볶음 물김치/포기김치	현미밥/도토리묵밥 생선까스 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 브로컬리볶음 치커리사과겉절이 새송이전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 28	흰밥/현미밥,콩나물국 참나물 계란찜 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 호박잎쌈/쌈장 두부김치 소불고기 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 도라지볶음 감자샐러드 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 540	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 29	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 호박맛살볶음 시금치무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/유부국 시금치/콩나물 무우생채 열무김치/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,어묵국 두부조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 560	cal합계: 710	cal합계: 580	179
목 30	흰밥/현미밥/팽이무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 가지나물 김자반볶음 멕시코샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/계란국 표고볶음 청포묵무침 노각무침 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 590	cal합계: 680	cal합계: 580	240
금 7/1	흰밥/현미밥/근대국 베지버거볶음 구이김 열무된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 김말이튀김 오이지무침 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/청국장 구프랑볶음 깻묘볶음 양배추쌈장 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 550	cal합계: 670	cal합계: 580	190
토 2	흰밥/현미밥/콩나물국 썩갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/순두부찌개 아삭이고추된장무침 잡채 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어무국 시래기볶음 옥수수샐러드 가지구이 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 545	cal합계: 690	cal합계: 580	342
일 3	흰밥/현미밥/감자국 콩고기 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 비빔국수 양상추샐러드 동태포구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,배추국 양송이볶음 야채전 썩갓무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 570	cal합계: 690	cal합계: 560	250

7월 2째주 식단표

7월04일- 07월10일* 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 04	흰밥/현미밥/미역국 연두부양념장 시금치나물 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/비지찌개 썩갓두부무침 알감자조림 가지튀김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 05	흰밥/현미밥/계란김국 참나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역냉국 상추, 고추/쌈장 열무볶음 밀고기볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 06	흰밥/현미밥/미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑 시금치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자들깨국 애호박볶음 야채고로깨 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 두부강정 얼가리무침 콩나물무침 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 07	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대구알탕 청포묵무침 노각무침 표고탕수 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박감자국 고사리볶음 참나물 단호박견과류조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 08	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 구이김 햐야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/냉면 메란장조림 무김치/오이무침/계란 도토리묵무침 물김치/열무김치	현미밥/김치콩나물국 밀고기볶음 깻묘볶음 양배추/쌈장 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 09	흰밥/현미밥/스프 썩갓무침 버거두부볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/얼갈이국 느타리초무침 계란말이 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 콩살들이구이 무우생채 가지볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 10	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 오이무침 참나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 김구이 베지버거전 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이야채볶음 감자샐러드 얼가리무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

7월 3째주 식단표

07월11일- 07월17일* 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 11	흰밥/현미밥/북어국 연두부양념장 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	곤드레밥/미소된장국 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박전 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 12	흰밥/현미밥/무우들깨국 참나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역국 잡채 동태전 도라지숙채 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 도라지강정 깻묘볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 13	흰밥/현미밥/스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장 시금치나물 튀김만두 오이지 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 메추리장조림 얼가리볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 14	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/도토리묵국 김치무침/김가루 오이채/계란지단 쏘이동그랑뎡 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 계란말이 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 15	흰밥/현미밥/콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 김치무침/김가루 오이채/계란지단 쏘이동그랑뎡 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/계란김국 밀고기볶음 깻순볶음 양배추,쌈장 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	710cal	580cal	190
토 16	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/된장찌개 고춧잎무침 두부전/양념간장 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 시금치나물 우엉조림 가지무침 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	560cal	690cal	550cal	342
일 17	흰밥/현미밥,미역국 밀고기 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 상추겉절이/야채쌈 소불고기팽이볶음 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/된장찌개 김자반볶음 베지버거전 얼가리무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	570cal	700cal	560cal	250

7월 4째주 식단표

7월 18일- 07월 24일* 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 18	흰밥/현미밥/미역국 계란찜 숙갓무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩국수 시금치나물 야채튀김 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 19	흰밥/현미밥/북어국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥,미역냉국 양배추쌈장 떡볶이 도토리묵무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼가리국 콩살들이볶음 도라지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	710cal	570cal	310
수 20	흰밥/현미밥/콩나물국 깻잎장아찌 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 야채피클 스파게티 계란조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑뎡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 21	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 청포묵무침 쏘이동그랑/계란후라이 무생채/나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 22	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 가지무침 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/유부국 막국수무침 표고볶음 두부강정 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 밀고기볶음 깻순볶음 상추무침 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 23	흰밥/현미밥/스프 숙갓무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/근대국 고춧잎무침 계란말이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 시금치무침 두부양념조림 가지구이 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 24	흰밥/현미밥/미역국 양송이구프랑볶음 오이지무침 참나물무침 배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 계란말이 마카로니샐러드 치커리사과겉절이 포기김치	흰밥/현미밥/배추국 콩갈들이구이 콩나물무침 얼갈이무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

7월 5째주 식단표

7월25일- 07월31일* 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 25	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자두부국 시금치나물 우동볶음 파리멸치볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 26	흰밥/현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 삼치살조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/특별식 양배추볶음 참나물겉절이 오복지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/콩나물유부 구프랑볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	쿠키 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 27	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장 장조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 28	흰밥/현미밥/콩나물국 구프랑볶음 구이김 시금치무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥/미역국 생두부/양념장 과일샐러드 열무볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고볶음 노각무침 우엉조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 29	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 계란찜 양배추, 어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/동치미냉면 계란장조림 무김치, 오이무침 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물김치 베지비엔나볶음 볶음 참나물무침 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 30	흰밥/현미밥/스프 숙갓무침 감자채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/근대국 비름나물무침 가지구이 숙주소고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 시금치무침 무우생채 느타리볶음 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 31	흰밥/현미밥/미역국 콩살들이구이 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 볶음 두부조림 치커리사과겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이, 마카로니볶음 콩나물무침 얼가리무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	250