

구분					1(금)	2(토)
오전간식						스프
점심식사					근로자의 날	잡곡밥 미역국 코다리무조림 가지찜 청경채겉절이 깍두기
죽식						미역죽
오후간식						참외/대추차
열량/단백질						722/27
구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 해물짬뽕국 탕수육 양상추샐러드 단무지무침 배추김치	잡곡밥 부추들깨국 제육볶음 취나물무침 상추쌈/쌈장 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡채 시금치나물 오징어젓갈 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 단무지 호박나물 배추겉절이 방울토마토	잡곡밥 감자양파국 미트볼케첩조림 깎아낸장무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 홍합탕 두부김치볶음 어묵볶음 열갈이된장나물 배추김치
죽식	해물죽	부추들깨죽	홍합죽	열갈이된장죽	감자죽	열갈이두부죽
오후간식	오렌지/동글레차	찐단호박/메밀차	떡/식혜	녹두전/수정과	과배기/우유	포도/녹차
열량/단백질	894/41	714/33	714/30	738/40	775/35	861/26
구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 호박익힌장국 두부양념구이 오징어초무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡 가지볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 상추/쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 칼치구이 미역초무침 천사채샐러드 배추김치	곤드레밥 미소된장국 달걀후라이 무생채 배추김치 방울토마토	잡곡밥 바지락맑은국 가자미구이 감자채볶음 더덕무침 배추김치
죽식	두부죽	부추어묵죽	청국장죽	콩나물죽	달걀채소죽	바지락살죽
오후간식	사과/옥수수차	찐감자/보리차	영양떡/매실차	약식/오미자차	단팥빵/우유	산딸기/대추차
열량/단백질	860/44	886/40	806/27	781/40	891/31	739/33
구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 열무된장국 고구마순나물 도라지무침 배추김치	잡곡밥 감자호박국 고등어구이 느타리들깨볶음 오이소박이 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 순대볶음 맛살전 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 비름나물 진미채간장조림 배추김치	잡곡밥 열갈이배춧국 가자미양념찜 표고버섯볶음 다시마/양념장 열무김치	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 온두부찜 숙감나물무침 배추김치
죽식	닭가슴살죽	양파느타리버섯죽	북어죽	쇠고기죽	표고죽	쪽파미역죽
오후간식	참외/동글레차	찐고구마/메밀차	인절미/식혜	양갱/수정과	카스테라/우유	오렌지/녹차
열량/단백질	860/44	835/22	726/28	881/27	855/38	880/27
구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 우렁된장국 쇠고기장조림 오이나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박겉국 제육볶음 양배추찜/쌈장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 돈가스/소스 시금치나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 북어묵국 어묵곤약조림 연두부/흑임자소스 콩나물무침 배추김치	비빔밥 미역냉국 오이생채 배추김치 달걀후라이	잡곡밥 두부김치국 조랭이떡소불고기 건새우마늘쫄조림 숙주나물 배추김치
죽식	청경채죽	애호박죽	시금치죽	고사리어묵죽	배추달걀죽	쇠고기죽
오후간식	바나나/옥수수차	찐단호박/보리차	절편/매실차	삶은달걀/오미자차	슈크림빵	키위/대추차
열량/단백질	747/33	892/41	886/46		750/43	860/39

