

[2026년9월 일반형 식단]					
9월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
	점심	기장밥	멸발, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은순두부국(경남) ①③⑤	기장, 도정, 생것	1.62	
			두부, 순두부	32.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 볶다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ①에 순두부를 잘라 넣고 끓여다가 걸겔을 풀어 익힌다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		백순대볶음(영천) ①⑤⑥⑨	순대, 선지 비늘, 낫은것	26	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 껍질은 얇게 썰어준다. ② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다. ④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 끓여볼지 않도록 물을 조금씩 추가하면 볶아준다. ⑤ 재료들이 익으면 껏알과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			들깨잎, 생것	1.95	
			들깨, 볶은것	1.3	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
		(어린이)그릭요거트오이샐러드 ②	후추, 검은색, 가루	0.33	1. 오이는 먹기 좋은 크기로 썰어 알칼리소금에 살짝 절인 후 꼭 짠다. 2. 손질한 오이에 올리브오일, 그릭요거트, 다진마늘, 레몬즙을 넣고 무친다.
			파, 쪽파, 생것	19.5	
			요구르트, 호상, 플레인	1.95	
			소금, 정제염	0.65	
			올리브유	0.65	
			레몬, 과즙	0.2	
			마늘, 생것	0.2	
			소금	0.65	
		배추김치 ③	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			모닝빵+딸기잼(경남) ①②③⑤⑥	39	
			딸기, 잼	3.25	
			귀리,オート밀	6.5	
02[수]	오전간식	(이유식)オート밀쇠고기죽 ⑤⑨	멸발, 백미, 생것	6.5	1. 쇠고기는 굵게 다진다. 2.백미는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준비한다. 3. 냄비에 으갠 쌀과オート밀 가루, 쇠고기,육수를 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다 4. 죽이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 쌀알이 푹 익을 때까지 5-6분정도 끓인다.
	점심	김밥속볶음밥(경남) ①③⑤⑥⑧	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	
			멸발, 백미, 생것	32.5	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달걀 흰에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 된 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			게맛살	6.5	
			달걀, 생것	6.5	
			오이, 취정, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			콩기름	1.95	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
			참기름	0.65	
		유부된장국 ③⑥	깨소금, 가루, 볶은것	0.33	① 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채썬다. ② 솥에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 풀어 넣고 ③ 유부, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ④ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 0.5cm로 썰어 곱명으로 올린다.
			소금, 천일염	0.33	
			물	171.6	
			유부	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			된장, 채래	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
		채소튀김 ⑤⑥	마늘, 생것	0.33	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			밀, 튀김가루	9.75	
			고구마, 분질(밥), 고구마, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			콩기름	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 쪽파, 생것	3.25	
			소금, 천일염	0.33	
		배추김치 ③	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			스트링치즈1	13	
			사과주스	78	
			멜론	32.5	
			멜론, 머스크, 생것	32.5	
	오전간식	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		들깨수제비 ③	밀, 중력밀가루	14.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찌든 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 다진 마늘을 넣고 끓여다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 풀어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓여다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			들깨, 말린것	0.84	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.16	
			소금	0.16	
			참기름	0.07	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	19.5	
		오리훈제구이+머스타드소스(경남)	겨자 페이스트	1.95	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 곁들인다.
			고구마, 올기, 생것	22.75	

03[목]	점심	고구마순나물 ⑤⑥	파, 생것	0.97	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
			간장, 채래	0.33			
	마늘, 깰마늘, 생것	0.13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	참기름	0.13					
	소금	0.07					
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07					
	배추, 생것	13					
	무, 조선무, 생것	1.82					
	갓, 생것	0.91					
	소금, 굵은소금	0.91					
찹쌀, 가루	0.52						
파, 쪽파, 생것	0.52						
오후간식	배추김치 ⑨	고춧가루, 가루	0.39	1. 냄비에 물을 붓고 매밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 들기름, 간장, 설탕, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 양념장과 실파, 김가루를 넣어 버무리려 준다.			
		미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.26					
	새우젓, 육젓, 톳굴, 염절임	0.2					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
	설탕, 백설탕	0.07					
	매밀 국수, 말린것	14.95					
	파, 실파, 생것	0.97					
	간장, 채래	0.65					
	들기름	0.33					
04[금]	점심	(달걀제외)두부버섯스테이크 ⑤⑥⑧⑩	들기름, 볶은것	0.33	① 찹과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 으깬 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.		
			김, 조미김, 구운것	0.13			
	설탕, 백설탕	0.07	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.				
	우유(200ml) ②	우유		130			
	오전간식	달걀죽(경남) ①		달걀, 생것		16.25	① 달은 깨것이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근은 깨것이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 달걀과 양파, 당근을 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.
				밀쌀, 백미, 생것		16.25	
	점심	수수밥		양파, 생것		6.5	① 찹과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				당근, 뿌리, 생것		3.25	
	점심	감자옹심이미역국 ③⑥		참기름		0.78	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ② 감자를 갈아서 만들경우 : 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물은 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당하게 뭉쳐둔다. 감자전분으로 만들경우 : 감자전분은 물을 조금 넣어 먹기 좋은 크기로 적당한 동그랗게 뭉쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
				소금, 정제염		0.33	
점심	(달걀제외)두부버섯스테이크 ⑤⑥⑧⑩	밀쌀, 백미, 생것		32.5	1. 두부는 물기를 꼭 짜서 으깬다. 2. 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. 3. 으깬 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.		
		수수, 도정, 생것		1.62			
점심	청경채나물 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		미역, 말린것	19.5				
점심	청경채나물 ⑤⑥	파, 생것	1.95	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		간장, 채래	0.33				
점심	청경채나물 ⑤⑥	마늘, 깰마늘, 생것	0.33	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	0.33				
점심	청경채나물 ⑤⑥	소금	0.26	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		두부	19.5				
점심	청경채나물 ⑤⑥	밀, 빵가루	6.5	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		돈까스 소스	3.25				
점심	청경채나물 ⑤⑥	양파, 생것	3.25	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		콩기름	3.25				
점심	청경채나물 ⑤⑥	표고버섯, 배지채, 대, 생것	3.25	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		밀, 중력밀가루	1.95				
점심	청경채나물 ⑤⑥	후추, 흰색후추, 가루	0.07	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		청경채, 생것	22.75				
점심	청경채나물 ⑤⑥	파, 생것	0.97	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		간장, 채래	0.33				
점심	청경채나물 ⑤⑥	마늘, 깰마늘, 생것	0.13	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		참기름	0.13				
점심	청경채나물 ⑤⑥	소금	0.07	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
점심	청경채나물 ⑤⑥	김치, 깍두기	9.1	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		우유	130				
오후간식	찐단호박(경남)	호박, 단호박, 생것	65	① 단호박을 4등분 한다. ② 찐통에 단호박을 담아 찐다.			
		우유	130				
05[토]	오전간식	당근찹쌀죽	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨것이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.		
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
	점심	오곡밥 ⑤	참기름	0.97	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 차조는 헹겨 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 쌀을 넣어 삶은 후 쌀 삶은 물을 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 쌀 삶은 물을 적당한 양 부어 밥을 짓는다.		
			소금, 천일염, 소금꽃	0.07			
	점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	참쌀, 백미, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			수수, 도정, 생것	3.25			
	점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	조, 차조, 도정, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			콩(대두), 서리태, 말린것	3.25			
	점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	쌀, 볶은쌀, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			소금	0.07			
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	만두, 물만두	26	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		달걀, 생것	3.25				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.3				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	다시마, 말린것	0.65	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		마늘, 깰마늘, 생것	0.33				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	소금	0.33	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	돼지고기, 통심, 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		양배추, 생것	9.75				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	파, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		간장, 개량, 양조	1.95				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	콩기름	1.62	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		마늘, 깰마늘, 생것	0.65				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	참기름	0.13	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	양파, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		간장, 개량, 양조	1.3				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	설탕, 백설탕	0.65	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		콩기름	0.65				
점심	물만두국(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
		김치, 깍두기	9.1				
오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ②③⑤⑧⑩	우유	39	1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쫄 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다.			
		밀, 강력밀가루	19.5				
오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ②③⑤⑧⑩	양파, 생것	9.75	1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쫄 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다.			
		베이컨	6.5				
오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ②③⑤⑧⑩	마늘, 생것	1.3	1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쫄 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다.			
		소금	0.33				

			소금, 정제염	0.65	7. 소금, 후추, 파슬리가루를 뿌려 제공한다
			콩기름	0.65	
			파슬리, 말린것	0.33	
			후추, 검은색, 가루	0.33	
			요구르트(70ml)(경남) ②	45.5	
	오전간식	오렌지	오렌지, 내물, 생것	32.5	*파슬리가루가 없으면 제외하셔도 됩니다. *베이컨 대신 햄을 사용하셔도 됩니다.
		차조밥	멸살, 백미, 생것 조, 차조, 도장, 생것	32.5 1.62	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯사브사브국(영천) ⑤⑥	배추, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금, 천일염	0.07	
			갈치, 생것	19.5	
		순살갈치무조림(1) ⑤⑥	우, 왜우, 생것	13	1. 갈치는 깨끗하게 손질한 뒤 뼈를 제거한 후 20g 정도로 토막낸다. 2. 두는 껍질을 벗겨 3x4x0.5cm 크기로 자르고 대파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 두를 깔고 조림장을 넣은 후 중불에서 끓이다가 손질한 갈치를 얹은 후 조리한다. 5. 갈치가 익으면 대파를 넣고 한 번 더 익힌 후 참기름과 볶은 통깨를 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.95	
			파, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.01	
			우추, 검은우추, 가루	0.01	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
		애호박나물 ⑤⑥	참기름	0.97	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치 ⑤	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키클어 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 잘잘부터 키클어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참잘, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 톳굴, 열절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		유부초밥(간식)(경남) ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 달군, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 달군, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	6.5	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			달군, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	1.3	
			간장, 재래	0.46	
			설탕, 백설탕	0.46	
			식초, 사과식초	0.46	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.46	
			콩기름	0.46	
			소금	0.2	
			우유	130	
	오전간식	우유(200ml) ②	우유	130	① 냄비에 물을 붓고 팔팔 끓여 한 번 끓이고 물을 떠낸 뒤, 다시 물을 붓고 팔팔 끓인다. ② 멸살과 참살은 불려둔다. ③ 삶은 팔은 뜨거울 때 체에 받쳐 으개면서 팔 삶은 물과 양념을 내린 후 양념은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 달인 팔 윗물에 멸살과 참살을 넣어 끓이다가 팔알이 퍼지면 팔 양념을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
		단팔죽	팔, 볶은알, 말린것 멸살, 백미, 생것 참살, 백미, 생것 설탕, 백설탕	9.75 4.88 4.88 0.65	
		유부우동 ⑤⑥	소금	0.13	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다. ② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조리 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물에 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 숙갓은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 숙갓을 올려 마무리한다.
			국수, 우동, 생것	65	
			숙갓, 생것	13	
			두부, 유부	6.5	
			간장, 재래	3.25	
			파, 생것	1.95	
		김가루콩나물무침 ⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 검은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			콩나물, 생것	29.25	
			김, 참김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
		납작만두 ①⑤⑥⑨	만두, 고기 만두	26	① 콩기름을 두른 팬에 만두를 올려 노릇하게 구워준다.
			콩기름	1.3	
		단무지 ③	단무지, 열절임	9.75	-
		우유(200ml) ②	우유	130	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 낸 후 한 김 식힌 후 배식한다.
		편고구마(60g)	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	39	
	오전간식	무화과	무화과, 생것	32.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	
		애호박된장국 ⑤⑥	호박, 애호박, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ④를 넣고 끓인다.
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		양념돼지갈비 ⑤⑥⑨	돼지고기, 갈비, 생것	19.5	① 돼지갈비살에 칼집을 낸다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 다진 마늘, 청주, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 돼지갈비를 ③의 양념에 골고루 버무려 재워둔다. ⑤ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ④를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			물엿	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	

10[목]	점심	배추김치 ①	참기름	0.26	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
11[금]	오후간식	1오이비빔국수 ③④	마늘, 꺾마늘, 생것	0.26	1. 통조림 옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼준다. 2. 당근, 파프리카는 다져둔다. 3. 옥수수, 당근, 파프리카는 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 4. 그릇에 3을 넣고 치즈를 올려 전자레인지에 돌려 낸다. Tip 전자레인지에서 막 돌려낸 그릇은 뜨거우므로 주의하도록한다.
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			옥수수, 가달, 통조림	22.75	
			치즈, 모짜렐라	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			마요네즈, 전한	1.62	
			설탕, 백설탕	0.33	
12[토]	오전간식	1오이비빔국수 ③④	국수, 소면, 말린것	26	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근은 채반다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	4.55	
			간장, 개탕, 양조	1.3	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			우유	130	
13[일]	점심	배추김치 ①	참기름	0.26	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
14[월]	점심	배추김치 ①	마늘, 꺾마늘, 생것	0.26	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			옥수수, 가달, 통조림	22.75	
			치즈, 모짜렐라	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			마요네즈, 전한	1.62	
			설탕, 백설탕	0.33	

15[화]	오후간식	구운달걀 ①	달걀, 생것	32.5	1. 밥술에 물과 달걀을 넣어 굽는다.	
		우유미숫가루() ②⑤	우유	65	1. 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.	
			보리, 미숫가루	9.75		
	오전간식	배(50g)	설탕, 백설탕	0.97		
		점심	기장밥	멜발, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	기장, 도정, 생것			1.62		
	시금치맑은국			시금치, 생것	9.75	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ① 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			소금	0.33		
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26		
	닭가슴살간장조림 ③⑤⑥⑧		양파, 생것	6.5	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ③의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.	
			간장, 개량, 양조	3.25		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			물엿	0.65		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			감자, 대지, 생것	16.25		
	감자베이컨볶음 ⑤⑨		베이컨	9.75	① 감자와 당근과 베이컨은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ① 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶다가 감자와 당근이 익으면 소금으로 간을 한다. ④ ③에 베이컨을 넣고 한번 더 볶다가 참기름으로 마무리한다.	
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
		소금	0.65			
		콩기름	0.65			
		참기름	0.07			
		배추, 생것	13			
	오후간식	(간식)꼬마김밥 ③⑩	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
참쌀, 가루			0.52			
파, 쪽파, 생것			0.52			
고춧가루, 가루			0.39			
미나리, 물미나리, 생것			0.39			
마늘, 깐마늘, 생것			0.26			
새우젓, 육젓, 토굴, 열절임			0.2			
생강, 뿌리줄기, 생것			0.07			
설탕, 백설탕			0.07			
멜발, 백미, 생것			26			
당근, 뿌리, 생것			6.5			
시금치, 생것			6.5			
단무지, 열절임			4.55			
참기름	2.6					
콩기름	2.6					
김, 찹김, 말린것	0.97					
소금	0.33					
우유(200ml) ②	우유	130	-			
16[수]	오전간식	시금치원장죽 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ③의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ④에 물을 붓고 끓이다가 원장, 소금으로 간을 한다.	
			시금치, 생것	9.75		
			참기름	0.78		
	점심	두부데리야끼덮밥 ③⑤⑥⑧⑫	원장, 채래	0.65	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
			소금	0.13		
			멜발, 백미, 생것	26		
			두부	16.25		
			숙주나물, 생것	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	4.88		
			양파, 생것	4.88		
			데리야끼 소스	3.25		
			파, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.95		
			콩기름	1.62		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65		
			설탕, 백설탕	0.33		
			참기름	0.13		
		새우살미역국 ⑤⑤⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ④을 넣어 볶는다. ④ ⑤에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
			새우, 꽃새우, 생것	7.8		
			미역, 말린것	1.95		
		부추전 ①③④	배추김치 ⑤	참기름	0.97	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
				간장, 채래	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				부추, 채래중, 생것	22.75	
달걀, 생것				6.5		
오후간식		토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	밀, 부침가루	6.5	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.	
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
	콩기름		1.95			
	소금		0.13			
	배추, 생것		13			
	무, 조선무, 생것		1.82			
	갓, 생것		0.91			
	소금, 굵은소금		0.91			
	참쌀, 가루		0.52			
	파, 쪽파, 생것		0.52			
	고춧가루, 가루		0.39			
	미나리, 물미나리, 생것		0.39			
	마늘, 깐마늘, 생것		0.26			
	새우젓, 육젓, 토굴, 열절임		0.2			
	생강, 뿌리줄기, 생것		0.07			
설탕, 백설탕	0.07					
우유(200ml) ②	우유	130	-			
16[목]	오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	파스타, 스파게티, 말린것	22.75	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.	
			토마토 소스	19.5		
			양파, 생것	6.5		
	점심	두부데리야끼덮밥 ③⑤⑥⑧⑫	양송이버섯, 생것	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
			버터	1.95		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			참쌀, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
			새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			부추전 ①③④	배추김치 ⑤		우유
		파스타, 스파게티, 말린것			22.75	
		토마토 소스			19.5	
		오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	양파, 생것	6.5	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
				양송이버섯, 생것	3.25	
				버터	1.95	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
소금, 굵은소금				0.91		
참쌀, 가루				0.52		
파, 쪽파, 생것				0.52		
고춧가루, 가루	0.39					
미나리, 물미나리, 생것	0.39					
마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2					
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
설탕, 백설탕	0.07					
우유(200ml) ②	우유	130	-			
16[금]	오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	파스타, 스파게티, 말린것	22.75	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.	
			토마토 소스	19.5		
			양파, 생것	6.5		
	점심	두부데리야끼덮밥 ③⑤⑥⑧⑫	양송이버섯, 생것	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
			버터	1.95		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			참쌀, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
			새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			부추전 ①③④	배추김치 ⑤		우유
		파스타, 스파게티, 말린것			22.75	
		토마토 소스			19.5	
		오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	양파, 생것	6.5	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
				양송이버섯, 생것	3.25	
				버터	1.95	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
소금, 굵은소금				0.91		
참쌀, 가루				0.52		
파, 쪽파, 생것				0.52		
고춧가루, 가루	0.39					
미나리, 물미나리, 생것	0.39					
마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2					
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
설탕, 백설탕	0.07					
우유(200ml) ②	우유	130	-			
16[토]	오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	파스타, 스파게티, 말린것	22.75	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.	
			토마토 소스	19.5		
			양파, 생것	6.5		
	점심	두부데리야끼덮밥 ③⑤⑥⑧⑫	양송이버섯, 생것	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
			버터	1.95		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			참쌀, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
			새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			부추전 ①③④	배추김치 ⑤		우유
		파스타, 스파게티, 말린것			22.75	
		토마토 소스			19.5	
		오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	양파, 생것	6.5	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
				양송이버섯, 생것	3.25	
				버터	1.95	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
소금, 굵은소금				0.91		
참쌀, 가루				0.52		
파, 쪽파, 생것				0.52		
고춧가루, 가루	0.39					
미나리, 물미나리, 생것	0.39					
마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2					
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
설탕, 백설탕	0.07					
우유(200ml) ②	우유	130	-			
16[일]	오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	파스타, 스파게티, 말린것	22.75	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.	
			토마토 소스	19.5		
			양파, 생것	6.5		
	점심	두부데리야끼덮밥 ③⑤⑥⑧⑫	양송이버섯, 생것	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
			버터	1.95		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			참쌀, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
			새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			부추전 ①③④	배추김치 ⑤		우유
		파스타, 스파게티, 말린것			22.75	
		토마토 소스			19.5	
		오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑨⑫⑬	양파, 생것	6.5	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ① 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
				양송이버섯, 생것	3.25	
				버터	1.95	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
소금, 굵은소금				0.91		
참쌀, 가루				0.52		
파, 쪽파, 생것				0.52		
고춧가루, 가루	0.39					
미나리, 물미나리, 생것	0.39					
마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
새우젓, 육젓, 토굴, 열절임	0.2					
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
설탕, 백설탕	0.07					
우유(200ml) ②	우유	130	-			

17[목]	점심	돼지고기수육+저염쌈장 ③⑤⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			돼지고기, 사태, 생것	19.5	
			파, 생것	6.5	
			원장, 개량	3.25	
			두부, 순두부	2.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.95	
			쌈장, 뿌리줄기, 생것	1.95	
18[금]	점심	콩나물잡채 ③④⑫	참기름	0.65	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ③과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다. ④ 쌈장은 두부물기를 짜서 준비해두고 원장, 참기름, 참깨를 잘 섞어준다음 으깬두부를 넣어준다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.65	
			콩나물, 생것	19.5	
			소고기, 한우, 통심, 생것	9.75	
			느타리버섯, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			시금치, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
			설탕, 백설탕	1.95	
18[금]	점심	배추김치 ⑤	콩기름	1.3	① 콩나물은 잘 씻어 손질하고 데쳐 놓는다. ② 쇠고기는 가는 채로 천 것을 준비한다. ③ 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐 잘게 찢어 놓고, 시금치도 손질하여 데친다. ④ 당근은 채 썰고 ⑤를 양념해서 볶는다. ⑤ 모든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
18[금]	점심	순살동태국	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 얼절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸발, 백미, 생것	19.5	
			다량어, 가다랑어, 통조림, 유지	9.75	
			미역, 말린것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.33	
18[금]	점심	은두부+양념장 ③④	마늘, 생것	0.26	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 건미역은 물에 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 붓고 끓이다가 ⑥를 넣고 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 한다.
			멸발, 백미, 생것	32.5	
			멸발, 흑미버, 현미, 생것	1.62	
			명태, 동태, 냉동	19.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	
18[금]	점심	고구마맛탕 ⑤	두부	2.6	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나뭇썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	16.25	
			콩기름	3.25	
			물엿	1.3	
			설탕, 백설탕	0.33	
18[금]	점심	배추김치 ⑤	참깨, 검정깨, 볶은것	0.33	① 쌀을 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
18[금]	점심	돈육소보로주먹밥 ⑤⑩	새우젓, 육젓, 토글, 얼절임	0.2	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 다져서 준비한다.(또는 다진 돼지고기 준비) ③ 양파, 당근, 파, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두른 후 ②와 ③을 넣어 볶다가 ④의 소스를 넣어 골고루 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥과 ⑤을 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸발, 백미, 생것	15.6	
			돼지고기, 육심, 생것	7.8	
			당근	3.9	
			양파	3.9	
			진간장	0.78	
			콩기름	0.78	
			참기름	0.39	
18[금]	점심	오렌지주스	설탕, 백설탕	0.2	① 쌀을 불린 후 불현덕에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 퍽퍽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			마늘	0.16	
			후추, 검은색, 가루	0.04	
			오렌지주스	97.5	
			멸발, 백미, 생것	9.1	
			가지, 생것	6.5	
			소고기, 한우(1+통급), 양지(치마살), 생것	6.5	
			백미밥	35.75	
			달걀, 생것	19.5	
			양파, 생것	1.95	
18[금]	점심	파송송달걀국(1) ③⑤⑩	파, 대파, 생것	1.95	① 쌀을 불린 후 불현덕에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 달걀은 그릇에 풀어 준비하고 양파는 채썰고, 파는 송송 썰어준다. 3. 냄비에 적당한량의 육수를 붓고 끓으면 달걀을 부어주고 양파, 대파를 넣는다. 4. 간장, 소금, 다진마늘로 간을 맞춘다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			간장, 개량, 산불해	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금, 정제염	0.33	

21[월]	점심	순살찜닭 ①⑤⑥	다시마, 말린것	0.07	① 닭은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣고 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			닭고기, 성게, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 깨방, 양조	2.6	
			설탕, 맥실탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		가지굴소스볶음 ①⑤⑥	가지, 생것	29.25	① 가지는 깨끗이 손질한 다음 적당한 길이로 썰어주고, 대파는 어슷하게 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 물, 설탕, 다진 마늘, 식초, 청주, 간장, 굴소스를 넣고 양념을 만든다. ③ 길은 팬을 달궈 식용유를 두르고 가지를 넣어 중불에서 1분간 볶는다. ④ 팬의 가장자리에 식용유를 더 두른 후 파, ③의 양념을 넣고 볶아낸다.
			굴, 소스	2.6	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 깨방, 양조	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			설탕, 맥실탕	0.26	
			배추, 생것	13	
		배추김치 ⑤	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 찹쌀부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			쪽파, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
오후간식		두부도넛 ①③⑤⑥	설탕, 맥실탕	0.07	1. 두부는 한번 데친 후 믹서기에 달걀, 설탕, 포도씨유를 넣어서 잘 갈아 준다. 2. 잘 갈아준 다음 소금, 박력분, 베이킹파우더, 두유를 넣고 반죽해준다. 3. 달군 기름에 조금씩 때어 내 동글동글하게 만든 도넛 반죽을 넣어 준다. 4. 겉이 갈색이 되도록 2~3분 정도 튀겨 준다. 5. 뜨거울 때 콩가루와 설탕을 버무린 것에 골려 준다.
			밀, 박력밀가루	13	
			두부	4.55	
			두유, 대두	3.25	
			포도씨유	3.25	
			설탕, 맥실탕	1.95	
			소금	1.95	
			콩(대두) 노란콩, 가루를 볶은것	1.95	
			형상제, 베이킹파우더	1.3	
			달걀, 생것	0.65	
오전간식		토마토주스 ⑥	토마토, 과채 음료	65	1. 토마토는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라 제공한다.
			포도, 델리웨어, 생것	65	
			멜발, 맥미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	3.25	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멜지, 대멜지, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
22[화]	점심	감자양파국 ①⑤	소금	0.26	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	19.5	
			양배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			물엿	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
	점심	간장재육볶음 ①⑤⑥	설탕, 맥실탕	0.33	1. 돼지고기는 한 입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 튀다가 2의 재소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 재소는 계절에 따라 느타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	
			계맛살	9.75	
			오이, 개량종, 생것	9.75	
			마요네즈	4.55	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은색, 가루	0.03	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	맛살오이샐러드 ①③⑤⑥	갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 찹쌀부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
	오후간식	오곡시리얼 ⑥	시리얼, 현미	13	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 잔멸치는 믹서기에 갈아 가루를 만든다. ③ 알파, 당근은 깨끗이 씻어 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 튀다가 물을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀이 퍼지면 잔멸치, 양파, 당근을 넣어 끓인다. ⑥ 재소가 익으면 김가루, 참깨를 뿌려 완성한다.
			밀, 통밀가루	0.65	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			멜지, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			김, 찹김, 구운것	0.65	
			참기름	0.33	
	점심	(고춧가루제외)쇠고기콩나물밥+양념장 2 ①⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 둔다. ⑥ 그릇에 간장, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			멜발, 맥미, 생것	32.5	
			소고기, 한우(1등급), 양지(업진살), 생것	16.25	
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			표고버섯, 채배, 생것	9.75	

23[수]		표고버섯미소장국 ⑤⑥	무, 조선투, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 표고버섯을 깨끗하게 씻고 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.	
			원장, 일식(미소)	2.6		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			파, 생것	1.3		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.23		
			깍두기 ⑨	김치, 깍두기	9.1	-
			치킨너겟/소스(1) ①②③⑤⑥⑧	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	9.75	
				콩기름	3.25	
				겨자페이스트	1.95	
				우유(200ml) ②	우유	
우유(200ml) ②	우유	130				
오후간식	늦은호박전 ③④	호박, 늦은호박, 생것	32.5	① 늦은 호박을 채 썬다. ② 채 썬 호박에 소금과 설탕을 뿌려 20분 정도 둔다. * 호박에서 수분이 나올 수 있도록 20분 정도 기다려 주세요. ③ ②에 부침가루를 넣고 되직하게 반죽한다. * 호박에서 나온 수분으로 인해 시간이 지날수록 반죽이 질어질 수 있어요. 반죽을 되직하게 해주세요. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 노릇하게 부쳐낸다. * 호박전은 익힐수록 물러지기 때문에 자주 뒤집지 말고 얇고 빠르게 부쳐주세요.		
		밀, 부침가루	6.5			
		콩기름	1.95			
		설탕, 가루	0.26			
		소금, 청제염	0.13			
		우유(200ml) ②	우유	130	-	
		우유(200ml) ②	우유	130		
		우유(200ml) ②	우유	130		
		우유(200ml) ②	우유	130		
		우유(200ml) ②	우유	130		
28[월]	오전간식	들깨버섯죽	멸알, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으깨어준다. ② 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ③ 새송이버섯, 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯과 양파를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 육수를 붓고 끓이다가 들깨가루를 넣고 소금으로 간하여 마무리한다.	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5		
			들깨, 볶은것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			소금	0.33		
			참기름	0.33		
			참기름	0.33		
	점심	참쌀밥	멸알, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 참쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			참쌀, 백미, 생것	1.62		
			도토리묵	65		
			김치, 배추 김치	5.2		
			파, 생것	1.95		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			참기름	0.97		
			간장, 재래	0.33		
			김, 참김, 말린것	0.33		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33		
	점심	치즈오믈렛 ①②⑤	달걀, 생것	19.5	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.	
			우유	6.5		
			치즈, 체다	6.5		
			콩기름	1.62		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			연근, 생것	13		
			간장, 개량, 양조	1.62		
			물엿	0.65		
			식초, 사과식초	0.65		
	점심	복합은연근조림 ①④	참기름	0.13	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 푹 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.	
			배추, 생것	13		
			무, 조선투, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			참쌀, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
점심	배추김치 ①	새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
		만두, 고기 만두	32.5			
		요구르트, 호상, 말기맛	65			
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5			
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5			
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5			
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5			
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5			
오후간식	겉바만두 ①④⑧	만두, 고기 만두	32.5	① 굵은 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다.		
		떡먹는요구르트(100ml) ②				
	오전간식	사인머스켓	요구르트, 호상, 말기맛	65	-	
			포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	32.5		
		점심	죽미밥	멸알, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 죽미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멸알, 죽미, 생것	1.62	
				명태, 복어, 말린것	4.88	
				파, 생것	1.95	
				참기름	0.97	
				간장, 재래	0.33	
마늘, 깬마늘, 생것				0.33		
소금				0.26		
후추, 검은후추, 가루	0.07					
닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	16.25					
점심	짜장닭볶음 ⑤⑥⑧⑨	양파, 생것	3.25	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행궤 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 넣고 골고루 섞은 후 볶는다.		
		파, 생것	3.25			
		짜장소스	1.95			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.65			
		설탕, 백설탕	0.33			
		고춧가루, 가루	0.13			
		참기름	0.13			
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
		명이버섯, 갈뿔, 생것	19.5			
		달걀, 생것	9.75			
점심	개살명이버섯전 ①③④⑤	개살, 생것	6.5	①개살,명이버섯,당근,양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ①에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.		
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		양파, 생것	3.25			
		콩기름	3.25			
		소금, 청제염	0.13			
		배추, 생것	13			
		무, 조선투, 생것	1.82			
		갓, 생것	0.91			
		소금, 굵은소금	0.91			
		참쌀, 가루	0.52			
점심	배추김치 ①	파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		고춧가루, 가루	0.39			
		미나리, 물미나리, 생것	0.39			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26			
		새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
오후간식	롤케이크 ①②③⑤⑥	케이크, 롤 케이크	19.5	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를		
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			
		케이크, 롤 케이크	19.5			

		우유(200ml) ②	우유	130	
30[수]	오전간식	크레미죽 ①⑤⑥⑧	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 크레미는 잘게 다지고, 펄이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			어묵, 게맛살 첨가	6.5	
			펄이버섯, 백미, 생것	1.95	
			달걀, 생것	1.62	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
	점심	잔치국수 ⑤⑧	국수, 소면, 말린것	29.25	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부쳐 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			김, 찹쌀, 말린것	0.33	
			소금	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			콩기름	6.5	
		돈까스+소스(경남) ①③④⑧⑩⑫	달걀, 생것	3.25	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			돈까스 소스	3.25	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금, 정제염	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		마카로니샐러드 ①⑤	오이, 휘청, 생것	6.5	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 각썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 실랑, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 넣고 드레싱을 넣고 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 전란	5.2	
			파스타, 마카로니, 말린것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			실랑, 백설탕	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
		오이피클	파슬리, 말린것	0.07	
			오이 피클, 초절임	13	
	오후간식	감자버터구이 ②	감자, 대지, 생것	81.25	1. 씻은 감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다. 2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			버터	1.95	
			소금	0.33	
		사과주스	사과 주스, 무가당	65	-
1[생일식단]	오전간식	치즈고구마죽 ②	멜발, 백미, 생것	16.25	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 찐다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 쳐 넣은 후 골고루 섞는다.
			우유	13	
			고구마, 찹쌀(호박) 고구마, 현것	6.5	
			치즈, 체다	3.25	
					① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 식고기로 육수를 우려내고, 식고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 식고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		돼지고기단호박조림 ①⑥⑧	소금	0.26	① 돼지고기와 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기는 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 돼지고기와 단호박을 넣고 센 불에서 조린다. ⑤ ④의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조린다.
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			호박, 단호박, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			물엿	0.65	
		둘깨무나물 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.13	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 둘깨로 마무리 한다.
			우, 조선무, 생것	16.25	
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			둘깨, 말린것	0.65	
			간장, 채래	0.33	
		배추김치 ⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, ⑥을 넣고, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 키키이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 올미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 열절임	0.2	
	오후간식	프렌치토스트 ①③④⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 식빵 가장자리를 자른다. 2. 볼에 달걀, 우유, 소금을 넣고 잘 섞는다. 3. 식빵을 2등분하여 달걀물을 골고루 적신다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 3을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	우유	
	오전간식	참치죽	멜발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 불린 후 으깨둔다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			가다랑어, 유자통조림	6.5	
			소금	0.13	
					① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	숙곳어묵구 ⑤⑧	백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	1. 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 썬것은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 3. 다시마, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. 4. 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. 5. 4에 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 숙곳, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			어묵, 튀긴것	9.75	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			숙곳, 생것	1.3	
		표고버섯탕수 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.65	① 표고버섯을 적당한 크기로 자른 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ③과 곁들인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	
			표고버섯, 배지채, 갓, 생것	19.5	
			콩기름	6.5	
			양파, 생것	3.25	
		표고버섯탕수 ⑤⑥	파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	2.6	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			식초, 사과식초	1.3	

2[전학식단]	점심		설탕 맥설탕탕	0.13	① 단배추는 씻어서 찜기에 찌준다. ② 그릇에 간장, 찰게 썬 실파, 다진 마늘, 찰게, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 찢어 양념장과 함께 곁들여 낸다.
			소금	0.13	
		단배추찜&양념장 ⑤⑥	열갈이배추 생것	29.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			파, 실파, 생것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치 ⑨	배추 생것	13	③ 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ④ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ⑥ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑦ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑧ 그릇에 ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦을 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑨ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 김치로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓 생것	0.91	
			무, 조선티, 생것	1.82	
			소금 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토폴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕 맥설탕탕	0.07	
	오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥	멸발, 맥미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	1.3	
			참기름	1.3	
			간장 재래	0.33	
			소금	0.33	
		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	