

10월 식단표

뉴오피스푸드 영양사 이안나

이안나

구분					목요일 10월 1일	금요일 10월 2일	토요일 10월 3일
조식					시래기된장국 두부양념조림 구이김 죽순들깨나물 김치/615kcal	사골파국 볼어묵피망볶음 단호박조림 숙주겨자냉채 김치/617kcal	계란무국 새우살피망볶음 우영채조림 열무된장지짐 김치/616kcal
중식					쇠고기무국 한식잡채 고사리나물 부추무침 김치/615kcal	미역국 고추장돈불고기 감자채볶음 무생채 김치/617kcal	근대된장국 훈제오리야채볶음 콩나물맛살무침 무초절이 김치/616kcal
석식					김치국 떡갈비조림 쌈다시마*초장 고구마순된장무침 김치/615kcal	열무된장국 닭살대리야끼볶음 단호박조림 가지나물 김치/617kcal	등뼈해장국 고로케튀김 도토리묵야채무침 꼬시래기무침 김치/616kcal
총kcal					1,863	1,879	1,873
구분	일요일 10월 4일	월요일 10월 5일	화요일 10월 6일	수요일 10월 7일	목요일 10월 8일	금요일 10월 9일	토요일 10월 10일
조식	사각어묵국 스크램블에그 멸치고추장볶음 구이김 김치/618kcal	유부된장국 맛살야채볶음 우영채볶음 건새우무조림 김치/617kcal	물만두국 두부양념조림 깻잎순나물 오이지무침 김치/618kcal	미소장국 완자데리야끼조림 죽순볶음 마늘쫄무침 김치/618kcal	버섯찌개 메추리알곤약조림 고구마줄기볶음 숙주나물 김치/615kcal	청양초콩나물국 미트볼케찹조림 건파래볶음 양배추숙쌈 김치/615kcal	순두부국 공치무조림 쌈다시마*초장 얼갈이된장무침 김치/618kcal
중식	콩나물국 닭볶음탕 마카로니콘센러드 청경채볶음 김치/623kcal	복어미역국 돈육깻순볶음 청포묵무침 브로컬리볶음 김치/627kcal	된장찌개 조기구이 어묵야채볶음 콩나물무침 김치/624kcal	콩비지찌개 돈육간장불고기 목이버섯볶음 배추나물 김치/628kcal	시래기된장국 수제돈까스 자장소스 미역줄기볶음 김치/623kcal	황태해장국 닭살야채볶음 감자채볶음 취나물 김치/626kcal	아욱국 돈사태김치찜 가지볶음 도라지무침 김치/624kcal
석식	유채된장국 고등어조림 느타리버섯볶음 부추무침 김치/623kcal	김치국 메밀전병구이 감자간장조림 들깨무나물 김치/623kcal	다시마무국 계란장조림 그린빈스야채볶음 고구마순무침 김치/624kcal	쇠고기미역국 한식잡채 오이무침 고사리나물 김치/625kcal	두부새우전국 제육볶음 잔멸치조림 양파장아찌 김치/625kcal	팽이된장국 코다리조림 단호박꿀찜 꼬시래기무침 김치/627kcal	오징어무국 계란말이 연근조림 궁채장아찌 김치/624kcal
총kcal	1,869	1,867	1,869	1,873	1,871	1,873	1,879
구분	일요일 10월 11일	월요일 10월 12일	화요일 10월 13일	수요일 10월 14일	목요일 10월 15일	금요일 10월 16일	토요일 10월 17일
조식	근대국 메추리알조림 양배추베이컨볶음 콩나물무침 김치/614kcal	계란파국 비엔나피망볶음 건파래무침 오이생채 김치/616kcal	맑은콩나물국 돈민찌두부조림 죽순들깨볶음 무생채 김치/616kcal	유부장국 야채계란찜 단호박샐러드 고구마순볶음 김치/615kcal	미역국 돈사태조림 청경채굴소스볶음 취나물볶음 김치/619kcal	아욱국 공치캔김치조림 감자채볶음 숙주나물무침 김치/618kcal	쇠고기무국 계란장조림 멸치파리조림 고사리나물 김치/615kcal
중식	들깨미역국 닭볶음탕 청포묵야채무침 배추나물 김치/625kcal	유채된장국 조기구이 어묵양파볶음 도라지무침 김치/625kcal	복어채무국 돈육야채볶음 멸치조림 양배추숙쌈 김치/624kcal	김치국 훈제오리야채볶음 버섯탕수 부추무침 김치/625kcal	된장찌개 코다리무조림 연두부*양념장 들깨무나물 김치/624kcal	사각어묵국 제육불고기 고구마맛탕 브로컬리볶음 김치/623kcal	시래기된장국 춘천닭갈비 목이버섯볶음 연근조림 김치/623kcal

석식	청국장찌개	순두부국	열무된장국	두부새우젓국	콩나물국	등뼈해장국	미역국
	생선까스*소스	돈채야채볶음	닭살데리야끼볶음	고등어조림	맛살계란볶음	버섯잡채	메밀전병구이
	우영채볶음	감자튀김	매기새송이볶음	어묵고추장볶음	마늘쫄조림	호박볶음	도토리묵야채무침
	꼬시래기무침	숙주나물	양파장아찌	톳무침	가지나물	구이김	오이지무침
	김치/623kcal	김치/624kcal	김치/623kcal	김치/622kcal	김치/625kcal	김치/623kcal	김치/626kcal
총kcal	1,871	1,879	1,863	1,871	1,871	1,866	1,867
구분	일요일 10월 18일	월요일 10월 19일	화요일 10월 20일	수요일 10월 21일	목요일 10월 22일	금요일 10월 23일	토요일 10월 24일
조식	냉이국	순두부찌개	다시마우국	계란파국	북어채우국	김치국	유채된장국
	두부양념조림	스크램블에그	너비아니전	돈사태조림	코다리무조림	메추리알곤약조림	돈민찌두부조림
	구이김	건파래볶음	죽순볶음	미역줄기볶음	도라지들깨볶음	우영채조림	양배추겉잎볶음
	마늘쫄볶음	청경채무침	콩나물무침	치커리무침	오복지무침	미역초무침	숙주나물
	김치/614kcal	김치/616kcal	김치/616kcal	김치/615kcal	김치/619kcal	김치/618kcal	김치/615kcal
중식	콩나물국	유부장국	사각어묵국	김치찌개	근대국	청국장찌개	미역국
	꽂치김치찜	제육불고기	닭살야채볶음	생선까스*타르소스	돈육야채볶음	조기구이	안동찜닭
	감자채볶음	팔촌권튀김	도토리묵무침	가지나물	맛살브로컬리볶음	팽이버섯볶음	고구마단호박샐러드
	톳무침	숙주나물	고사리나물볶음	연근조림	양배추숙쌈	다시마*초장	들깨무나물
	김치/625kcal	김치/625kcal	김치/624kcal	김치/625kcal	김치/624kcal	김치/623kcal	김치/623kcal
석식	우거지해장국	들깨미역국	아욱국	배추된장국	짬뽕국	청양초콩나물국	콩비지찌개
	비엔나야채볶음	꽂치캔조림	두부숙회*양념장	계란장조림	치킨탕수육	돈채그린빈스볶음	떡갈비조림
	목이버섯볶음	호박볶음	고구마순볶음	청포묵무침	하이라이스소스	어묵파리조림	멸치볶음
	양파장아찌	배추된장무침	무조림	열무나물	오이생채	꼬시래기무침	부추나물
	김치/623kcal	김치/624kcal	김치/623kcal	김치/622kcal	김치/625kcal	김치/623kcal	김치/626kcal
총kcal	1,871	1,861	1,863	1,879	1,866	1,870	1,867
구분	일요일 10월 25일	월요일 10월 26일	화요일 10월 27일	수요일 10월 28일	목요일 10월 29일	금요일 10월 30일	토요일 10월 31일
조식	썩갠어묵탕	근대국	미역국	유부된장국	북어채우국	순두두백탕	콩나물국
	야채계란찜	비엔나야채볶음	돈육볶침	메추리알곤약조림	두부양념조림	너비아니구이	참치김치볶음
	가지나물	구이김	양배추숙쌈	우영채볶음	마늘쫄볶음	죽순야채볶음	연두부
	미역초무침	고구마순들깨볶음	어묵볶음	콩나물무침	배추된장나물	부추무침	건파래무침
	김치/616kcal	김치/615kcal	김치/617kcal	김치/616kcal	김치/615kcal	김치/617kcal	김치/621kcal
중식	시래기된장국	청양초콩나물국	유채된장국	소고기무국	아욱국	미역국	된장찌개
	돈육야채볶음	닭볶음탕	치킨너겟*소스	조기구이	돈불고기	겉잎닭갈비	제육야채볶음
	탕평채	멸치조림	감자고추장조림	맛살브로컬리볶음	연근조림	표고버섯볶음	불어묵볶음
	청경채굴소스볶음	무들깨나물	열무나물	오이생채	숙주무침	실곤약야채무침	고사리나물
	김치/623kcal	김치/625kcal	김치/626kcal	김치/623kcal	김치/625kcal	김치/626kcal	김치/628kcal
석식	들깨버섯국	등뼈해장국	계란파국	콩비지찌개	어묵국	김치국	호박새우젓국
	고등어무조림	만두탕수	돈육김치볶음	완자옛장조림	코다리조림	계란말이	타코야끼
	단호박전	강낭콩조림	두부숙회	건새우무조림	호박볶음	멸치조림	도토리묵무침
	오이지무침	도라지초무침	숙주나물	김가루쪽파무침	궁채장아찌	톳무침	취나물볶음
	김치/625kcal	김치/616kcal	김치/615kcal	김치/617kcal	김치/619kcal	김치/621kcal	김치/623kcal
총kcal	1,850	1,860	1,870	1,861	1,852	1,843	1,834
원산지	김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-미국산,돈육(찌개)-국내산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 절단코다리,가자미,동태포(러시아),자반고등어(국산), 참조기,오징어채(중국산), 참치(캔)/원양산						
* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.							