

## 10월 식단표

|                                                                  |          | 10/01(화) | 10/02(수) | 10/03(목)    | 10/04(금) | 10/05(토)  |
|------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------|----------|-----------|
|                                                                  |          | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥         | 백미밥      | 백미밥       |
|                                                                  |          | 들깨아욱국    | 조갯살무국    | 어묵국         | 야채샤브국    | 시래기된장국    |
|                                                                  |          | 두부조림     | 비엔나케첩볶음  | 스크램블에그      | 동그랑땡조림   | 스크램블에그    |
|                                                                  |          | 표고새송이볶음  | 브로콜리/초장  | 얼갈이나물       | 호박볶음     | 미역줄기초무침   |
|                                                                  |          | 부추무침     | 시래기볶음    | 오징어젓갈       | 오복지무침    | 간장깻잎지     |
|                                                                  |          | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치      |
|                                                                  |          | 흰죽       | 흰죽       | 흰죽          | 흰죽       | 흰죽        |
|                                                                  |          | 백미밥      | 기장밥      | 백미밥         | 백미밥      | 백미밥       |
|                                                                  |          | 바지락순두부찌개 | 부대찌개     | 콩나물국        | 김치국      | 들깨우거지국    |
|                                                                  |          | 춘장불고기    | 오징어초무침   | 치킨너겟/머스타드소스 | 가자미구이    | 간장불고기     |
|                                                                  |          | 콩나물무침    | 어묵볶음     | 마카로니콘샬레드    | 도라지오이무침  | 겨자냉채      |
|                                                                  |          | 양배추/쌈장   | 무짬지무침    | 쌈무무침        | 얼갈이된장무침  | 양배추쌈장무침   |
|                                                                  |          | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치      |
|                                                                  |          | 땅콩죽      | 참깨죽      | 흑임자죽        | 브로콜리죽    | 참깨죽       |
|                                                                  |          | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥         | 백미밥      | 백미밥       |
|                                                                  |          | 얼갈이된장국   | 호박새우젓국   | 유부가쓰오장국     | 청국장찌개    | 무채국       |
|                                                                  |          | 순대볶음     | 갈비산적구이   | 생선까스/타르타르소스 | 제육볶음     | 치킨너겟/머스타드 |
|                                                                  |          | 미역줄기볶음   | 느타리버섯볶음  | 우영조림        | 단호박찜     | 우영채조림     |
|                                                                  |          | 청경채나물    | 무숙나물     | 가지나물        | 숙주나물     | 오이무침      |
|                                                                  |          | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치      |
|                                                                  |          | 녹두죽      | 완두죽      | 버섯야채죽       | 새우살죽     | 완두죽       |
| ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※                       |          |          |          |             |          |           |
| 10/06(일)                                                         | 10/07(월) | 10/08(화) | 10/09(수) | 10/10(목)    | 10/11(금) | 10/12(토)  |
| 백미밥                                                              | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥         | 백미밥      | 백미밥       |
| 바지락무국                                                            | 순두부백탕    | 수제비국     | 콩비지찌개    | 얼갈이된장국      | 홍합살무국    | 미역국       |
| 미트볼야채볶음                                                          | 스크램블에그   | 동그랑땡조림   | 연두부&양념장  | 데리야끼돈채볶음    | 모듬장조림    | 떡갈비야채볶음   |
| 근대된장무침                                                           | 새송이버섯볶음  | 무숙나물     | 표고새송이볶음  | 단호박찜        | 새송이표고볶음  | 감자채볶음     |
| 도시락김                                                             | 배추나물     | 얼갈이나물무침  | 깻잎무침     | 도시락김        | 치커리유자무침  | 무짬지무침     |
| 배추김치                                                             | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 볶음김치     | 배추김치      |
| 흰죽                                                               | 흰죽       | 흰죽       | 흰죽       | 흰죽          | 흰죽       | 흰죽        |
| 백미밥                                                              | 백미밥      | 백미밥      | 흑미밥      | 백미밥         | 백미밥      | 현미밥       |
| 얼갈이된장국                                                           | 아욱된장국    | 미역국      | 냉이된장국    | 콩나물국        | 미역국      | 버섯찌개      |
| 돈육춘장볶음                                                           | 돈육김치볶음   | 간장찜닭     | 짜장소스     | 고등어구이       | 불고기      | 돈채피망볶음    |
| 호박볶음                                                             | 햄감자채볶음   | 도토리묵무침   | 도라지오이무침  | 불어묵야채볶음     | 잡채       | 우영조림      |
| 양배추샐러드                                                           | 열무나물무침   | 쌈무무침     | 단무지무침    | 치커리숙갓무침     | 콩나물무침    | 양배추/쌈장    |
| 배추김치                                                             | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치      |
| 고기야채죽                                                            | 새우죽      | 흑임자죽     | 버섯야채죽    | 녹두죽         | 브로컬리죽    | 순두부야채죽    |
| 백미밥                                                              | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥      | 백미밥         | 백미밥      | 백미밥       |
| 가쓰오장국                                                            | 북엇국      | 청국장찌개    | 육개장      | 모듬버섯찌개      | 팽이된장국    | 파계란국      |
| 어묵볶음                                                             | 돈육청경채볶음  | 미니돈까스/소스 | 순대야채볶음   | 간장불고기       | 만두강정     | 탕수육       |
| 브로컬리볶음                                                           | 단호박조림    | 느타리버섯볶음  | 무생채      | 브로컬리볶음      | 얼갈이나물무침  | 시래기된장지짐   |
| 오복지무침                                                            | 숙주나물무침   | 단무지무침    | 가지나물     | 콩나물무침       | 부대햄볶음    | 부추무침      |
| 배추김치                                                             | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치      |
| 녹두죽                                                              | 참깨죽      | 참치죽      | 계란죽      | 미역죽         | 맛살죽      | 들깨죽       |
| ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※ 백세식단 대표 010 6226 9852 |          |          |          |             |          |           |