

정담채 10월 식단표

정담채 담당영양사: 송지애

	요일	월	화	수	목	금	토	일
10월 1일~10월 4일	날짜				10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일
	아침				콩가루배춧국	순두부맑은국	냉이된장국	들깨수제비국
					돈육장조림	너비아니구이	물만두찜*양념장	달걀장조림
					매콤가지볶음	베이컨감자볶음	호박볶음	건새우무조림
					알마늘지무침	간장깻잎지	고추잎무침	오징어젓갈무침
	점심				포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
					중합어묵국	얼큰콩나물국	모듬버섯국	두부김치국
					오돈볼고기	팽이소불고기	돈사태김치찜	생선까스*타르
					브로콜리두부무침	과일사라다	청포묵김가루무침	마늘종고추장조림
	저녁				얼무겉절이	부추양파무침	도라지초무침	단무지부추무침
					포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
					건새우아욱국	들깨미역국	바지락국	청경채된장국
					코다리무조림	돈채오징어유산슬	후랑크콩나물찜	닭살야채볶음
10월 5일~10월 11일	날짜							
	아침	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일
		소고기미역국	건새우묵국	들깨갈장국	얼무된장국	온도토리묵국	호박새우전국	물만두국
		도토리야채전	미트볼조림	돈채양송이버섯	야채달걀찜	돈다짐두부조림	동그랑땡전	우렁살강원장
		곤약조림	목이버섯야채볶음	멸치아몬드조림	쪽파김무침	고사리나물	연근조림	양배추찜
	점심	오이지무침	마늘종지무침	오복채무침	고들빼기무침	된장깻잎지	간장고추치무침	무판지채무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		얼큰홍합국	유채된장국	해물짬뽕국	부대찌개	장터사골국밥	가쓰오부국	얼갈이된장국
		닭살데리야끼볶음	파인애플볼고기	마파두부	삼치구이	콩나물볼고기	닭살마늘종볶음	순대야채볶음
	저녁	건새우파리고추조림	천사채비빔국수	넙적탕수육*소스	알감자조림	팽이미역줄기볶음	야채고로케	건파래무침
		치커리겉절이	얼갈이나물	오이고추쌈장무침	돌나물초무침	상추겉절이	오이무침	토마토겉절이
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		배추어묵국	얼큰순두부국	근대고추장국	곤이콩나물국	청국장국	미역국	맑은대구탕
10월 12일~10월 18일	날짜							
	아침	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
		순두부맑은국	아욱된장국	닭배춧국	다시마무침국	복어국	파송송달걀국	청경채된장국
		돈육스타리들깨탕	달걀장조림	매일전병	비엔나브로콜리볶음	돈채새송이버섯	돈육장조림	소모크햄구이
		우렁채조림	김치전	병아리콩조림	도라지나물	호박볶음	명예채조림	표고들깨볶음
	점심	궁채절임지무침	무말랭이무침	고추잎무침	시금치나물	알마늘지무침	무나물	갈치쌈장젓갈
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		얼큰콩나물국	중합어묵국	오징어묵국	들깨미역국	바지락냉이된장국	두부김치국	순두부백탕
		안동찜닭	코다리강정	맥적볼고기	훈제오리김치볶음	너비아니구이	고추잡채	고추장볼고기
	저녁	도토리묵김치무침	숙갓두부무침	맛살게장볶음	마카로니감자샐러드	오징어야채무침	야채춘권*칠리	연근조림
		그린샐러드*오리엔탈	상추겉절이	청경채생채	부추겉절이	얼무나물	콩나물무침	돌나물초무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		매생이국	얼큰버섯국	시래기된장국	비지찌개	등뼈돈코츠진국	감장국	사골순댓국
10월 19일~10월 25일	날짜							
	아침	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
		콩가루배춧국	온도토리묵국	사골미역국	호박새우전국	시금치된장국	오징어청경채국	부추감장국
		돈다짐두부조림	해물파전	야채달걀말이	돈채피망볶음	후랑크콩나물찜	돈다짐강원장	동그랑땡전
		베이컨드빈스콘볶음	아몬드연근조림	연두부*양념장	고사리나물	멸치조림	양배추찜	새우살고구마줄기지짐
	점심	마늘종지무침	오이지무침	오징어젓갈무침	오복채무침	양념깻잎지	고들빼기무침	무판지채무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		홍합탕	경상도식소고기묵국	꽃게고구마순된장국	유부김치국	얼큰명란순두부국	김치콩나물국	얼큰버섯국
		오돈볼고기	짜장라이스	가자미구이	로제닭갈비	간장볼고기	두부적스테인크	돈육옥찰
	저녁	소떡소떡볶음	치킨까스*소스	실곤약야채무침	잡채어묵볶음	고추장건새우마늘종볶음	연근샐러드	알감자조림
		숙갓겉절이	단무지무침	치커리샐러드	꼬시래기초무침	숙주나물	얼무겉절이	돌나물유자무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
		얼갈이된장국	얼무고추장국	콩나물국	얼큰달걀국	육개장	근대된장국	순두부국
10월 26일~10월 31일	날짜							
	아침	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
		새우살무침국	바지락수제비국	유채된장국	설렁탕	김달걀국	근대고추장국	
		분홍소세지전	단호박달걀찜	돈육장조림	매생이콘전	물만두찜*양념장	용심이들깨탕	
		호박볶음	우렁채조림	도라지오이초무침	새송이장조림	가지굴소스볶음	매콤어묵볶음	
	점심	간장고추치무침	무말랭이무침	간장깻잎지	알마늘지무침	고추잎무침	무나물	
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
		청국장국	나가사끼짬뽕국	가쓰오부국	황태미역국	얼큰순두부국	아욱된장국	
		자반고등어구이	고추장볼고기	함박스테이크*소스	닭김치찜	생선까스*타르	청경채볼고기	
	저녁	청포묵김가루무침	김말이강정	파스타샐러드	매콤알감자조림	도토리묵상추무침	베이컨팽이버섯볶음	
		상추겉절이	쫄깃단무지무침	청경채겉절이	얼무된장나물	삼색콩조림	오이고추쌈장무침	
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
		표고미역국	숙갓어묵국	장터사골국밥	시래기된장국	콩나물국	비지찌개	
10월 26일~10월 31일	날짜							
	아침	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
		닭살고구마볶음	오징어당면볶음	코다리콩나물찜	한식잡채	맥적볼고기	해물야끼우동	
		마늘종콩가루찜	멸치무조림	브로콜리콘볶음	툇두부무침	맛살게장볶음	단호박고로케	
		부추양파무침	콩나물무침	참나물무침	숙갓겉절이	오이무침	돌나물초무침	
	점심	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
		표고미역국	숙갓어묵국	장터사골국밥	시래기된장국	콩나물국	비지찌개	
		닭살고구마볶음	오징어당면볶음	코다리콩나물찜	한식잡채	맥적볼고기	해물야끼우동	
		마늘종콩가루찜	멸치무조림	브로콜리콘볶음	툇두부무침	맛살게장볶음	단호박고로케	
	저녁	부추양파무침	콩나물무침	참나물무침	숙갓겉절이	오이무침	돌나물초무침	
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
		표고미역국	숙갓어묵국	장터사골국밥	시래기된장국	콩나물국	비지찌개	
		닭살고구마볶음	오징어당면볶음	코다리콩나물찜	한식잡채	맥적볼고기	해물야끼우동	