

10월 식단표

김치는 매일 모든 식단에 포함됩니다.

월 화 수 목 금 토						
10/1 10/2 10/3						
점심				잡곡밥 뼈없는감자탕 오징어불고기 우영채조림 마늘종고추장무침	작은밥 참치김치찌개 짜장불고기 궁채들깨볶음 포시래기무침	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 열무새우젓볶음 연근흑임자무침
저녁				잡곡밥 향태국 해물완자전 새송이곤약조림 유채무침	잡곡밥 유부장국 소세지케찹조림 도라지볶음 우무묵무침	잡곡밥 한식된장국 미트볼조림 감자당근채볶음 양배추겨자무침
간식				찐감자/요구르트	제철과일	밤만쥬/두유
10/5 10/6 10/7 10/8 10/9 10/10						
점심	잡곡밥 육개장 닭갈비 연근조림 시금치무침	잡곡밥 오뎅탕 소불고기 파리고추볶음 숙주나물무침	잡곡밥 참치김치찌개 순대야채볶음 감자조림 청포묵무침	잡곡밥 향태국 돈불고기 도라지볶음 얼갈이된장무침	작은밥 우동 미트볼조림 가지볶음 단무지무침	잡곡밥 샤브샤브국 가자미구이 열무새우젓볶음 연근흑임자무침
저녁	잡곡밥 감자맑은국 오징어볶음 고사리볶음 청경채된장무침	잡곡밥 맑은비지찌개 전갱이튀김/소스 미역줄기볶음 실곤약야채무침	잡곡밥 호박새우젓국 함박스테이크 그린빈볶음 마카로니샐러드	잡곡밥 뼈없는감자탕 동그랑땡전 우영조림 오이무침	잡곡밥 오징어국 훈제오리볶음 깻잎순간장조림 마늘종고추장무침	잡곡밥 한식된장국 짜장불고기 멸치볶음 톳무침
간식	카스테라/우유	모닝빵/두유	떠먹는요플레	쌀과자/두유	안홍찐빵/보리차	크리스피롤/우유
10/12 10/13 10/14 10/15 10/16 10/17						
점심	잡곡밥 알곤이탕 돈육팽이볶음 도라지볶음 실곤약야채무침	잡곡밥 콩나물국 닭가슴살두부전 우영조림 유채나물무침	잡곡밥 선지해장국 오징어볶음 고구마순볶음 양배추흑임자무침	잡곡밥 계란국 쇠고기카레 단호박간장조림 오이부추무침	표고무밥 아욱국 제육볶음 고사리볶음 콩나물무침	잡곡밥 참치김치국 고등어무조림 미역줄기볶음 단호박샐러드
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 가지볶음 쫄갓두부무침	잡곡밥 홍합무국 수육 감자조림 오그락지무침	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 시래기된장볶음 숙주무침	잡곡밥 한식된장국 짜장불고기 어묵피망볶음 시금치고추장무침	잡곡밥 꽃게탕 닭야채볶음 새송이곤약조림 미나리초무침	잡곡밥 오징어국 계란찜 목이버섯볶음 도토리묵무침
간식	찐고구마/보리차	삶은계란/보리차	씨리얼/우유	바나나	보리과자/두유	카스테라/우유

10월 식단표

김치는 매일 모든 식단에 포함됩니다.

	월	화	수	목	금	토
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
점심	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 고사리볶음 탕평채	잡곡밥 김치유부국 안동찜닭 연근조림 해파리냉채무침	잡곡밥 뼈없는감자탕 제육김치볶음 건궁채볶음 마카로니샐러드	잡곡밥 계란국 오징어간장볶음 두부강정 유채무침	작은밥 잔치국수 미트볼간장조림 감자조림 단무지무침	잡곡밥 육개장 고등어구이 우엉조림 청경채무침
저녁	잡곡밥 감자국 계란말이 고구마순볶음 시금치무침	잡곡밥 황태국 하이라이스 멸치볶음 청경채무침	잡곡밥 샤브샤브국 생선까스/소스 미역줄기볶음 실곤약무침	잡곡밥 냉이국 오리야채볶음 브로콜리맛살볶음 오이무침	잡곡밥 고추장찌개 고기산적구이 고사리나물볶음 숙주무침	잡곡밥 맑은비지찌개 닭볶음탕 새송이간장조림 우무묵무침
간식	김치전/보리차	웨하스/두유	마들렌/우유	감자떡/보리차	밤만쥬/두유	쿠키/우유
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
점심	잡곡밥 버섯매운탕 고등어구이 햄감자채볶음 오그락지무침	잡곡밥 알곤이찌개 닭살야채볶음 고구마순볶음 유채나물무침	잡곡밥 감자국 오징어볶음 건새우마늘종볶음 단호박샐러드	잡곡밥 황태계란국 제육볶음 도라지나물볶음 청경채무침	곤드레밥 김치오뎅탕 그릴떡산적구이 브로콜리맛살볶음 콩나물무침	잡곡밥 뼈없는감자탕 해물찜 우엉조림 오이무침
저녁	잡곡밥 콩나물국 수육 청경채볶음 다시마초장무침	잡곡밥 육개장 청파래까스/소스 가지볶음 양배추겨자무침	잡곡밥 콩비지찌개 햄박스테이크 시래기볶음 숙주맛살무침	잡곡밥 홍합무국 마파두부 고사리볶음 해파리냉채무침	잡곡밥 근대된장국 계란말이 깻잎순볶음 마늘종고추장무침	잡곡밥 샤브샤브국 안동찜닭 감자조림 톳무침
간식	잼모닝빵/우유	사과	마시는요구르트	쌀과자/두유	궁중떡볶이	찜고구마/보리차

위 식단은 기관 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 월산지 표시 *

쌀-국내산, 팥-중국산, 배추김치-중국산, 깍두기-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 소고기-호주산.미국산, 동태-러시아산, 참치캔-월양산, 두부-외국산, 오징어젓-중국산, 고등어-국내산, 황태채-러시아산, 가지미-러시아산, 오징어귀채-중국산