

26.10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
				10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식				달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심				잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 감자채볶음 얼무된장나물 배추김치	잡곡밥 육개장 야채달걀찜 마늘쫄조림 무생채 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 미트볼데리조림 김자반볶음 애호박나물 배추김치
오후간식				삶은달걀/요플레	황도샐러드	바나나
저녁				잡곡밥 두부김치국 돈육매추리알조림 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 닭볶음탕 순두부/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 콩치무조림 새송이버섯볶음 고춧잎무침 배추김치
	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 오징어야채볶음 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/비빔고추장 두부달걀국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 돈민찌두부조림 우양채볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 곰치김치조림 도토리묵/양념장 토란대나물 배추김치	잡곡밥 얼무된장국 제육볶음 감자조림 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 돈육감자조림 건새우무조림 치커리유자청무침 배추김치
오후간식	토마토	삶은달걀/요구르트	바나나	찐감자/요플레	황도샐러드	사과
저녁	잡곡밥 버섯들깨국 떡갈비야채볶음 브로콜리두부무침 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 김자반볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 어묵토국 돈간장불고기 도라지초무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 후르츠탕수육 애호박볶음 졸깃단무지무침 배추김치	잡곡밥 건새우콩나물국 야채달걀비 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 아욱감자조림 크랜베리열치볶음 양념깎잎지 배추김치
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 종합어묵국 닭볶음탕 청포묵김가루무침 꼬시래기초무침 배추김치	오곡밥/양념장 청국장 제육볶음 고사리나물 무나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육매추리알조림 미역줄기볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 카레소스 비엔나야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 돈까스/소스 깎잎순나물 황도샐러드 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어무조림 잡채어묵볶음 알배추나물 배추김치
오후간식	토마토	찐감자/요구르트	사과	삶은달걀/요플레	찐고구마/요구르트	바나나
저녁	잡곡밥 콩나물김치국 새우까스/타르소스 우양채조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리무조림 마늘쫄조림 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오징어야채볶음 토란대나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육감자조림 새송이버섯나물 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 떡국 돈채버섯볶음 알감자조림 오이초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 김자반볶음 꼬시래기초무침 배추김치
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 팽이버섯국 오리훈제야채볶음 순두부/양념장 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯불고기 한식찜 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어채콩나물국 코다리시래기조림 새송이버섯볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈육감자조림 크랜베리열치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈민찌두부조림 애호박볶음 졸깃단무지무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 향박스테이크조림 감자채볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치
오후간식	토마토	자체간식	바나나	찐감자/요플레	황도샐러드	사과
저녁	잡곡밥 두부달걀국 미트볼데리조림 건새우무조림 얼무나물 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 돈민찌매추리알조림 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 연근조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 곰치김치조림 고사리나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 한식찜 김자반볶음 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 어묵토국 제육볶음 미역줄기볶음 상추겉절이 배추김치
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 들깨미역국 오징어야채볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/비빔고추장 근대된장국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭감자조림 표고버섯볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 떡갈비야채볶음 건새우마늘쫄조림 얼무겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 야채달걀찜 비엔나야채볶음 참나물무침 배추김치
오후간식	토마토	찐감자/요구르트	사과	삶은달걀/요구르트	황도샐러드	사과
저녁	잡곡밥 두부김치국 야채달걀찜 시래기된장지짐 시금치나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 곰치김치조림 김자반볶음 무찜지무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 돈채야채볶음 도토리묵/양념장 참나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 제육볶음 숙갓도부무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 야채달걀비 감자채볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 오리훈제야채볶음 가지나물 고춧잎무침 배추김치