

11월 식단표

담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)					잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식						잡곡 김치어묵탕 데리야끼닭볶음 감자채볶음 단무지무침 김치
날짜	3	4	5	6	7	8
중식	잡곡 소고기미역국 고등어구이 오이무침 단호박조림 김치	잡곡 시락국 고추장불고기 소시지감자조림 숙주나물 김치	잡곡 오징어무국 코다리조림 버섯야채볶음 계란찜 김치	잡곡 김치콩나물국 간장불고기 잡채 건새우애호박볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 생선가스 감자채볶음 콘샐러드 김치	잡곡 야채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 된장찌개 간장불고기 양념깻잎지 새송이간장조림 김치	잡곡 콩나물국 오리훈제야채볶음 찜무 오이부추겉절이 김치	잡곡 조개살미역국 돈채피망볶음 도토리묵+양념장 시금치무침 김치	잡곡 배추된장국 닭볶음탕 깨순볶음 다시마채무침 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 브로콜리두부무침 들깨고사리볶음 김치	잡곡 두부된장미역국 돈육숙주볶음 감자조림 무생채 김치
날짜	10	11	12	13	14	15
중식	잡곡 계란볶어국 오리훈제야채볶음 찜무 연근조림 김치	잡곡 추어탕 마늘종돈육볶음 계란장 오이무침 김치	잡곡 된장찌개 수육 부추양파무침 양념깻잎지 김치	잡곡 모듬어묵탕 오징어숙회무침 가지무침 무나물 김치	잡곡 시금치된장국 적어구이 새송이간장조림 표고버섯애호박볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 시락국 코다리조림 조미김 애호박볶음 김치	잡곡 콩나물국 고등어구이 양대콩조림 단호박조림 김치	잡곡 오징어무국 간장불고기 감자조림 무나물 김치	잡곡 유부된장국 돈육김치볶음 두부구이 마늘종무침 김치	잡곡 들깨무국 고추장불고기 미역오이초무침 계란찜 김치	잡곡 순두부계란탕 돈육감자조림 감자채볶음 오이무침 김치
날짜	17	18	19	20	21	22
중식	잡곡 김치어묵탕 소불고기 두부조림 양대콩조림 김치	잡곡 감자탕 돈육간장조림 가지볶음 다시마채볶음 김치	잡곡 얼큰콩나물국 가자미구이 시금치무침 무나물 김치	잡곡 시락국 돈육김치볶음 계란찜 간장어묵조림 김치	잡곡 감자국 간장불고기 버섯야채볶음 양배추쌈 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 브로콜리+초장 미트볼조림 김치
석식	잡곡 계란볶어국 고추장불고기 조미김 콩나물무침 김치	잡곡 배추된장국 해물콩나물찜 버섯야채볶음 단무지무침 김치	잡곡 두부된장미역국 돈육양배추볶음 오이무침 감자조림 김치	잡곡 오징어무국 갈비찜 오이고추된장무침 숙주나물 김치	잡곡 된장찌개 돈육마늘종볶음 어묵볶음 감자채볶음 김치	잡곡 버섯들깨탕 소불고기 단호박조림 계란장 김치
날짜	24	25	26	27	28	29
중식	잡곡 황태미역국 고추장불고기 조미김 우엉조림 김치	잡곡 시락국 갈비찜 콩나물무침 가지무침 김치	잡곡 오징어무국 간장찜닭 오이무침 단호박조림 김치	잡곡 콩나물볶어국 해물콩나물찜 감자범벅 두부구이 김치	잡곡 바지락미역국 돈육숙주볶음 어묵볶음 감자채볶음 김치	잡곡 감자호박된장국 간장불고기 시금치된장무침 무조림 김치
석식	잡곡 들깨무국 생선가스 마파두부 오이무침 김치	잡곡 김치어묵탕 가자미구이 무생채 소시지감자조림 김치	잡곡 순두부계란탕 돈채피망볶음 연근조림 시금치두부무침 김치	잡곡 배추된장국 고추장불고기 다시마채무침 숙주나물 김치	잡곡 모듬어묵탕 돈육김치볶음 계란찜 가지볶음 김치	잡곡 유부된장국 돈가스 콘샐러드 브로콜리아채볶음 김치