

10월 식단표

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.	밥 호박된장국 갈비산적구이&소스 아귀찜 마늘쫄롱어묵볶음 가지나물 김치	밥 콩나물국 닭볶음탕 삼치데리소스구이 실곤약초고추장샐러드 팽이버섯부추무침 김치	개천절	밥 팽이버섯된장국 함박스테이크&소스 오징어무조림 웨지감자튀김&케첩 양배추사과초무침 김치
7	8	9	10	11
밥 새알미역국 오삼불고기 동태전 양배추다시마쌈&쌈장 참나물무침 김치	밥 두부된장국 탕수강정 조기구이 감자채햄볶음 오이슬라이스마늘소스 김치	한글날	밥 아욱된장국 닭가슴살야채볶음 청어구이&양념장 연근땅콩조림 김잔파무침 김치	카레라이스 계란부추국 불어묵조림 김말이튀김 양파비트피클 깍두기
14	15	16	17	18
밥 맑은감자국 돼지고기주물럭 멸치마늘쫄고추장무침 상추깻잎쌈&쌈장 무초절임 김치	밥 건새우무국 소불고기 부추장떡 청포묵김무침 미역오이초무침 김치	밥 돼지고기김치찌개 미트볼조림 어묵꼬치&간장소스 숙주나물무침 깻잎양념 깍두기	밥 맑은순두부국 콩나물돼지불고기 코다리엿장조림 구운맛김 새송이호박볶음 김치	밥 미소된장국 돈가스&소스 멕시칸샐러드 메추리알곤약조림 버섯파프리카볶음 깍두기
21	22	23	24	25
밥 물만두국 훈제오리야채찜 콩치무조림 떡볶이 가지무침 김치	밥 미역들깨국 마파두부 코다리간pong 감자양념조림 오이깍두기 김치	밥 얼갈이배추된장국 돼지고기피망볶음 간고등어구이 두부조림 콩나물무침 김치	밥 감자김치수제비 닭야채볶음 어묵부추무침 애느타리버섯볶음 무생채 깍두기	잡채덮밥 유부된장국 짜장소스 야채크로켓/케첩 모듬피클 김치
28	29	30	31	
밥 아욱콩나물국 제육볶음 대구살튀김 도토리묵&양념장 맛살호박볶음 김치	밥 순두부김치국 고기완자조림 주꾸미야채볶음 진미채도라지무침 브로콜리무침 깍두기	밥 어묵채국 닭갈비 가자미탕수 강낭콩조림 해초샐러드 김치	밥 미역두부된장국 돼지고기메추리알장조림 오징어동그랑땡전 으깬감자샐러드 얼갈이배추나물 김치	<원산지 표기> 쌀: 국내산 소고기: 호주산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산/브라질산 오징어: 국내산 김치: 국내산