

10월 식단표

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
임시공휴일	개천절	밥 얼갈이된장국 제육볶음 양배추다시마쌈&쌈장 연근땅콩조림 꼬시래기무침 김치	밥 미역들깨국 훈제오리단호박볶음 어묵무침 온두부&양념장 청경채겉절이 김치	밥 육개장 오징어가스&소스 우동샐러드 멸치콩자반 오이지무침 김치
9	10	11	12	13
한글날	밥 청경채된장국 돼지고기채볶음 마파두부 부추계란볶음 콩나물무침 김치	밥 어묵채국 불닭볶음 연두부&양념장 고구마맛탕 얼갈이겉절이 깍두기	밥 두부김치국 우삼겹숙주볶음 떡볶이 순대찜&양념소금 깻잎양념 깍두기	밥 맑은콩나물국 카레소스 탕수강정 구운어묵볶음 양배추비트피클 깍두기
16	17	18	19	20
밥 오징어무국 훈제오리콩나물찜 멸치아몬드볶음 두부계란찜 부추적채무침 깍두기	밥 소고기미역국 간장닭떡갈비 마늘종맛살볶음 감자조림 새콤달콤무생채 김치	밥 계란부추국 돼지고기김치볶음 두부조림 건파래자반 느타리버섯무침 깍두기	밥 얼큰콩나물국 고기산적야채볶음 갈비만두찜&소스 오이마늘소스 양배추생채 김치	매콤오징어비빔밥 팽이유부된장국 햄그린빈스볶음 감자고로케&케찹 마카로니샐러드 깍두기
23	24	25	26	27
밥 시금치된장국 돼지간장불고기 도토리묵&양념장 매운어묵조림 쌈무 김치	밥 김치콩나물국 새우가스&소스 소떡강정 진미채무말랭이무침 오이피클무침 깍두기	밥 순두부국 닭볶음탕 부추장떡 숙주탕평채 브로콜리&감리플리양념회 김치	밥 들깨미역국 모듬장조림 오징어야채초무침 구운맛김 청경채나물 깍두기	밥 닭개장 수육 아삭고추&쌈장 오징어젓갈 후랑크파리고추볶음 배추겉절이
30	31			
밥 된장찌개 매운돼지갈비찜 치킨너겟&소스 실곤약야채무침 숙주나물 김치	밥 근대된장국 파채너비아니구이 숙갓두부무침 명엽채볶음 오이무침 김치	<원산지 표시> 쌀:국내산 / 김치류 : 국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산,중국산), 중국산 / 소고기:호주산 / 돼지고기:국내산 /닭고기:국내산,브라질산 / 오징어:페루산 / 고등어:국내산 / 가자미:미국산 / 코다리:러시아산 소고기 식육가공품:호주산 / 돼지고기 식육가공품:국내산 / 닭고기 식육가공품:국내산 / 콩:수입산		

○ 업체명 : (사)여성이만드는세상 해피푸드

○ 영양사 : 구 명 속

317