

## 2015년 10월 식단표

	월	화	수	목	금
				<b>1</b>	<b>2</b>
<b>점심</b>				잡곡밥 새알미역국 잡채 시래기된장무침 호박볶음 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오징어숙회무침 단호박조림 단배추액젓무침 배추김치
<b>간식</b>				건강차/과일	요거트/찐계란
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>점심</b>	잡곡밥 수제비국 계란말이 무생채 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥 시래기국 고등어무조림 콩나물무침 오이스틱/쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기불고기 실곤약샐러드 상추, 깻잎쌈 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 탕수육 그린샐러드 가지나물 배추김치	한글날 휴무
<b>간식</b>	건강차/생신잔치	건강차/과일	요거트/토스트	건강차/두유	
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>점심</b>	잡곡밥 된장찌개 오리불고기 상추, 깻잎쌈 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 어묵국 콩치시래기조림 무나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨시락국 오징어굴소스볶음 우엉멸치조림 상추파겉절이 배추김치	잡곡밥 복어국 닭가슴살장조림 고구마줄기볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기콩나물국 비엔나피망볶음 연근조림 양배추겉절이 배추김치
<b>간식</b>	건강차/찐감자	건강차/과일	요거트/단호박죽	건강차/두유	요거트/연두부
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>점심</b>	잡곡밥 콩나물무국 돈불고기 상추, 깻잎쌈 무생채 배추김치	잡곡밥 미역국 돈까스 마카로니샐러드 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 동태찌개 표고탕수 오징어무무침 고구마순나물 배추김치	카레라이스 맑은유부국 모듬튀김 단무지유자무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 가자미조림 열무된장나물 콩나물무침 배추김치
<b>간식</b>	건강차/찐빵	건강차/과일	요거트/짜장면	건강차/두유	요거트/찐고구마
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>점심</b>	잡곡밥 쇠고기배추국 동태포전 단호박견과류찜 미역초무침 배추김치	잡곡밥 새알미역국 코다리찜 감자채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 복어콩나물국 제육두루치기 맛살전 부추생채 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 고등어신김치조림 양배추, 다시마쌈 호박볶음 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 고추장닭조림 부추장떡 숙주나물 배추김치
<b>간식</b>	건강차/찐계란	건강차/과일	요거트/잔치국수	건강차/두유	요거트/찐감자