

10월 식단표

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
임시공휴일	개천절	추석	공휴일	대체공휴일
9	10	11	12	13
한글날	밥 감자국 돼지고기주물럭볶음 연근조림 다시마젓갈무침 양배추무생채 김치	보리밥 오징어무국 탕수강정 감자채햄볶음 마늘쫀고추장무침 오이소박이 김치	밥 아욱된장국 닭고구마조림 멸치고추장볶음 김잔파무침 애호박새우젓볶음 김치	밥 육개장 해물콩나물찜/찜면사리 김치전 가지나물 열갈이배추겉절이 깍두기
16	17	18	19	20
밥 새알미역국 오징어떡볶고기 어묵파리고추볶음 강남콩조림 삼색냉채 김치	밥 두부장국 소불고기(버섯) 마늘쫀건새우볶음 무말랭이조림 미역오이초무침 김치	현미밥 참치김치찌개 가자미구이 미트볼켓첩조림 감자삼색볶음 깻잎양념찜 깍두기	밥 맑은순두부국 콩나물불고기 새송이호박볶음 구운맛김 모듬겉절이 김치	밥 미소된장국 치킨가스/소스 떡강정 단호박두부무침 코울슬로 깍두기
23	24	25	26	27
밥 북어콩나물국 제육볶음 양배추다시마쌈/쌈장 어묵조림 실곤약야채무침 김치	밥 소고기미역국 코다리무조림 우영강정 청포묵김가루무침 도라지오이생채 김치	밥 열갈이배추된장국 돼지고기김치찜 온두부/양념장 콩나물조림 건파래무침 깍두기	흑미밥 무채들깨국 고등어시래기조림 오징어야채초무침 고구마조림 애스타리버섯무침 김치	잡채밥 짜장소스 춘권튀김 모듬야채피클 김치 요구르트
30	31			
밥 콩나물김치국 피망잡채/꽃빵 매운두부조림 진미채고추장볶음 취나물된장무침 깍두기	밥 콩가루배추국 춘천닭갈비 멸치아몬드볶음 미역줄기볶음 나물무침 김치	/	<p><원산지 표시></p> <p>쌀 국내산 소고기 호주산</p> <p>돼지고기 국내산 닭고기 브라질산</p> <p>김치 배추(국내산), 고춧가루(국내산)</p> <p>※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</p>	