

10 월 식단표

구분	월	화	수	목	금
일		1	2	3	4
오전간식		복숭아	브로콜리스프		토마토
점심식사		닭살채소볶음밥 근대된장국 양상추샐러드 런요구르트 배추김치	검정쌀밥 무챗국 오징어볶음 콩나물무침 배추김치		수수밥 쇠고기뭇국 메추리알장조림 파프리카초무침 배추김치
오후간식		바람떡,우유	마카로니샐러드		모닝빵+딸기잼
열량/단백질		593/22	590/22		646/22
일	7	8	9	10	11
오전간식	포도	타락죽		참외	볶은현미죽
점심식사	기장밥 복엇국 게살숙주볶음 연근조림 배추김치	수수밥 근대된장국 돈육찜 노각무침 배추김치		쇠고기잡채덮밥 숙갓맑은국 콘샐러드 배추김치	검정쌀밥 유부된장국 삼치구이 애호박볶음 배추김치
오후간식	찐고구마	유부초밥		백설기,우유	요거트범벅
열량/단백질	604/20	698/24		628/17	646/22
일	14	15	16	17	18
오전간식	토마토	흑임자죽	수박	채소스프	복숭아
점심식사	기장밥 팽이버섯장국 쪽파쇠고기볶음 시금치나물 배추김치	현미밥 참치김치국 달걀채소찜 고구마순나물 깍두기	흰밥 크림스프 돈가스 자두샐러드 배추김치	검정쌀밥 연두부탕 짜장볶음 감자조림 배추김치	수수밥 콩나물국 훈제오리볶음 부추나물 배추김치
오후간식	찐옥수수	우영잡채	증편,우유	궁중떡볶이	소보로빵,우유
열량/단백질	607/24	595/24	703/22	646/22	626/24
일	21	22	23	24	25
오전간식	포도	단호박죽	바나나	김치죽	자두
점심식사	기장밥 차돌박이된장국 어묵당근볶음 브로콜리숙회 배추김치	현미밥 오징어국 두부양념조림 참나물겉절이 배추김치	열무비빔밥 참외미역냉국 물만두 배추김치	검정쌀밥 시래기국 해물완자전 시금치나물 배추김치	수수밥 모듬버섯국 제육볶음 숙주나물 배추김치
오후간식	삶은달걀	온국수	과일화채	카스테라,우유	씨리얼,우유
열량/단백질	619/24	663/23	690/18	694/20	647/21
일	28	29	30	31	
오전간식	수박	전복죽	자두	복숭아	
점심식사	기장밥 쇠고기미역국 멸치아몬드볶음 도라지나물 배추김치	현미밥 애호박찜국 돈육불고기 상추겉절이 배추김치	현미밥 참치김치국 달걀채소찜 시금치나물 배추김치	기장밥 차돌박이된장국 어묵당근볶음 브로콜리숙회 배추김치	
오후간식	찐고구마,우유	옥수수버터구이	씨리얼,우유	온국수	
열량/단백질	635/18	575/21	647/21	663/23	