

2023년 10월 유자원 식단표

10월/1주	1(일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)	
아침	흰/현미밥/해바라기씨죽 근대원장국 계란말이 취나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/들깨죽 근대국 메란표고장조림 간자채당근볶음 미역오이무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/땅콩죽 쇠고기무국 김치반 부추스프랩블에그 청경채나물 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 미역국 등대전 연두부양념장 깻잎나물 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 청국장 구프랑야채볶음 간자채볶음 열무무침 물김치/포기김치	흰/현미/땅콩죽 감자버섯국 구운어묵볶음 깻잎장아찌 새송이피망볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 크림스프 콩살들이볶음 깻잎나물 감자조림 물김치/포기김치	
	흰/현미밥/녹두죽 얼큰우국 소불고기 고사리볶음 참나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박죽 어묵국 배지버거전 콩나물장채 단호박샐러드 물김치/포기김치	흰/현미밥/녹두죽 야채죽개장 밀고기볶음 취나물볶음 당면채 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 만두국 두부양념조림 도라지오이무침 김부추무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/팥죽 시래기원장국 마파두부 황태추무침 비름나물 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박죽 잔치국수(김치무침/지단/김가루) 등고랑명 애호박볶음 표고버섯볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 아욱원장국 불고기 애호박전 속주무침 물김치/포기김치	
	흰/현미밥/흑임자죽 복어우국 콩현야채볶음 올방개국김치무침 콩나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 복어우국 가지구이 소시지야채볶음 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/아몬드죽 콩나물국 멸치아몬드볶음 속갓두부무침 연근조림 물김치/포기김치	흰/현미밥/흑임자죽 얼갈이원장국 소고기장조림 청포묵무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/들깨죽 근대국 팽이맛살볶음 양배추찜/쌈장 참나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 영란두부찌개 계란말이 김구이 상추겉절이 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 순두부국 마늘총멸치볶음 느타리볶음 오이지무침 물김치/포기김치	
10월/2주	8(일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)	
아침	흰/현미밥/해바라기씨죽 비지찌개 김구이 두부양념조림 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/들깨죽 쇠고기미역국 연두부양념장 속갓무침 취나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/땅콩죽 두부감자국 참나물 계란찜 맛살팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 두부콩나물국 깻잎장아찌 등고랑명 근대나물볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 복어우국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/땅콩죽 복어우국 감자채볶음 연두부양념장 구이김 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 근대국 현야채볶음 버거두부볶음 느타리호박볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 스프 속갓무침 버거두부볶음 느타리호박볶음 물김치/포기김치
	흰/현미밥/녹두죽 우동국 콩현야채볶음 도토리묵무침 사과치커리무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박죽 순두부국 콩불고기잡채 감자조림 다시마, 브로콜리초장 물김치/포기김치	흰/현미밥/녹두죽 들깨미역국 불고기 숙주나물 모듬쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 감자국 삼치무조림 두부무침 비름나물무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/팥죽 대구알탕 야채춘권/월리소스 구아몰기볶음 청포묵무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박죽 온메밀국수 표고버섯탕수 우영채양콩조림 김가루/오이무침/지단채 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 얼갈이국 온메밀국수 표고버섯탕수 구아몰기볶음 김가루/오이무침/지단채 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 순두부국 마늘총멸치볶음 느타리볶음 오이지무침 물김치/포기김치
	흰/현미밥/흑임자죽 배추국 계란말이 깻순나물 우우숙채 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 근대국 코다리무조림 애호박볶음 새송이볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/아몬드죽 얼갈이국 구프랑볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/흑임자죽 배추김치국 콩소시지피망볶음 얼갈이무침 멸치조림 물김치/포기김치	흰/현미밥/들깨죽 호박김치국 고사리볶음 콩나물무침 영란무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 김치콩나물국 밀고기볶음 유채나물 양배추/쌈장 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 복어계란국 콩살들이구이 무우생채 가지볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 스프 속갓무침 버거두부볶음 느타리호박볶음 물김치/포기김치
10월/3주	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)	
아침	흰/현미밥/해바라기씨죽 미역국 계란찜 오이무침 취나물 물김치/배추김치	흰/현미밥/들깨죽 복어계란국 연두부양념장 깻순나물볶음 아몬드김무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/땅콩죽 우우들깨국 계란찜 팽이야채볶음 시금치무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 스프 깻잎장아찌 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 복어우국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/땅콩죽 복어우국 감자채볶음 연두부양념장 구이김 배지버거야채볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 근대국 속갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/호두죽 근대국 속갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치
	흰/현미밥/녹두죽 아욱국 파래자반 배지버거전 시래기볶음 물김치/포기김치	근대레밥/호박죽 미소원장국 마파두부 고사리볶음 콩나물무침/양념간장 물김치/총각김치	흰/현미밥/녹두죽 순두부김치국 양장피겨자채 비빔국수 속갓두부무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 흰/현미/땅콩죽 갈비찜 튀김/찜만두 속갓두부무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/팥죽 콩비지찌개 생선조림 가지볶음 마카로니샐러드 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박죽 단호박스프/마늘향 스파게티 콩스틱강정/소스 양상추샐러드 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 닭백숙 파래자반 두부양념장 속주무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 복어계란국 소고기장조림 우영조림 가지무침 물김치/포기김치
	흰/현미밥/흑임자죽 콩가루배추국 사대매추리알장조림 양송이야채볶음 마카로니샐러드 물김치/포기김치	흰/현미밥/캐슈넛죽 새굴우거지국 애호박전 팽이맛살볶음 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/아몬드죽 얼갈이국 구프랑피망볶음 멸치볶음 숙주미나리무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/흑임자죽 훈채버섯국 매알과리장조림 얼가리볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	흰/현미밥/들깨죽 훈채원장국 계란말이 콩고기볶음 깻순볶음 영양부추무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 계란김국 콩고기볶음 깻순볶음 양배추쌈장 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 복어계란국 소고기장조림 우영조림 가지무침 물김치/포기김치	흰/현미밥/호박씨죽 스프 속갓무침 버거두부볶음 느타리호박볶음 물김치/포기김치

