

2023년 11월 유자원 식단표

11월/1주				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
아침				흰밥/현미밥/호두죽 콩비지찌개 배지버거볶음 갯잎장아찌 청경채우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 들깨미역국 구프랑피망볶음 명란젓우침 무우숙채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 시래기된장국 사과치커리우침 계란찜 양배추어묵볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 스프 황태채우침 감자채볶음 두부숙갓나물 물김치/포기김치	
	점심			비빔밥/현미밥/대추죽 유부국 호박채볶음 콩나물우침 시금치우침 계란후라이/김가루 물김치/연유김치	현미밥/팔죽 육개장 고등어김치조림 고구마순볶음 오이지우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김가루/지단/김치우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 명란두부찌개 방풍나물 가지볶음 숙주나물 물김치/포기김치	
저녁				흰밥/현미밥/흑임자죽 만두국 소고기장조림 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 호박된장국 토마토계란볶음 시금치나물 우영채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 콩나물김치국 베지비엔나볶음 미역줄기당근볶음 참나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 사골곰탕 김치전 밤애추리알조림 양송이볶음 물김치/포기김치	
	11월/2주	5(일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽감자 느타리국 양배추콩살들이볶음 오이지우침 갯순나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 느타리감자국 구프랑피망볶음 김구이 연두부양념장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 유부무국 계란찜 느타리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 얼가리국 유자청치커리우침 당면불고기 마늘중장아찌 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 순두부국 쏘이동그랑뎡 무우들깨볶음 참나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 무우채국 계란찜 도라지들깨볶음 궁채들깨볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 참치김치찌개 순두부양념장 궁채들깨볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 참치김치찌개 순두부양념장 궁채들깨볶음 유채나물 물김치/포기김치
	점심	흰밥/현미밥/녹두죽 아욱국 두부조림 꽃맛살샐러드 월동초우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 순두부국 황태채우침 김치전 콩나물겨자채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/녹두죽 청국장 잡채 연근조림 다시마, 브로콜리초장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 쇠고기미역국 밀고기볶음 새송이계란전 시금치우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/팔죽 어묵탕 코다리콩나물찜 마카로니샐러드 오이부추우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 어묵탕 볶음우동 채식소하탕수 고추마늘쫄우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 토란국 생선조림 숙주오이우침 고추마늘쫄우침 물김치/포기김치
저녁	흰밥/현미밥/흑임자죽 어묵탕 쏘이동그랑뎡 도토리묵우침 콩나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 우동국 베지버거볶음 새송이조림 도라지오이우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 콩가루배추국 비엔나야채볶음 취나물볶음 도라지오이우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흑임자죽 감자국 매추리알장조림 콩나물우침 청포묵우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 근대된장국 어묵열치볶음 부추전 브로콜리크림볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 얼갈이국 마파두부 애호박볶음 파래우초우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 유부羹이국 마파두부 감자조림 깻순나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 유부羹이국 마파두부 감자조림 깻순나물우침 물김치/포기김치
	11월/3주	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 어묵국 두부구이 느타리양파볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 크림스프 콩살들이볶음 단호박굴조림 불동우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 복어무국 유채나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 만두국 메란장조림 구프랑볶음 청경채우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 무두부들깨탕 베지버거볶음 병아리콩호두조림 콩나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 근대국 동태전 무우숙채 방풍나물우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 쇠고기무국 계란토마토볶음 감자조림 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 쇠고기무국 계란토마토볶음 감자조림 시금치나물 물김치/포기김치
	점심	흰밥/현미밥/녹두죽 미소된장국 불고기 고구마순볶음 상추겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 비지찌개 표고탕수숙 소면야채우침(쫄면) 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 복어무국 유채나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 캐슈표고미역국 쇠불고기(당면) 진미채우말랭이우침 과일샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/팔죽 비빔밥/현미밥/팔죽 짜장면/요구르트 호박채볶음 시금치나물/계란후라이 우생채/김가루 물김치/연유김치	흰밥/현미밥/호박죽 흰밥/현미밥/호박죽 매추리알표고장조림(어) 단호박고구마튀김 오이지우침/단무지 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 순두부계란국 생선조림 죽순표고볶음 취나물우침 물김치/포기김치
저녁	흰밥/현미밥/흑임자죽 복어계란탕 가지나물 미역줄기당근볶음 명란우침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 닭곰탕 메밀전병 사과치커리우침 새송이볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 동태찌개 들깨곰채나물 브로콜리두부우침 깻순볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 콩나물국 소고기장조림 표고채볶음 연근유자청샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/무채국 매추리알조림 무우양념장 시금치나물 물김치/포기김치	흰/현미밥/대추죽 어묵된장국 밀고기볶음 수수부꾸미 김자반구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 복어국 우영채조림 콩불고기 가지구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 복어국 우영채조림 콩불고기 가지구이 물김치/포기김치

