

10월4째주 식단표

10월21일(월)	중식	<p>너비아니 시금치된장국 순두부&양념장 양배추 샐러드 멸치볶음 실곤약&콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치</p>	석식	<p>콩나물밥 물만두&계란국 도토리묵&양념장 어묵조림 우영채조림 배추김치</p>
10월22일(화)	중식	<p>제육볶음 콩비지 김치국 동부묵무침 건새우 땅콩볶음 숙주&모닝글로리무침 불어묵&떡조림 양념깻잎지 깍두기 볶음</p>	석식	<p>소고기해장국 청경채무침 오징어젓갈 햄&브로콜리 배추김치</p>
10월23일(수)	중식	<p>탕수만두&비빔밥 유부된장국 고사리나물 콩나물무침 무생채 부추겉절이 배추김치</p>	석식	<p>생선까스&타르타르 청국장 모닝글로리볶음 김치불어묵볶음 멸치볶음 무말랭이 배추김치</p>
10월24일(목)	중식	<p>치킨까스&소스 소고기무국 새우마늘쫄볶음 건파래무침 고추장명엽채 양배추샐러드 어묵볶음 배추김치</p>	석식	<p>순대&채소볶음 유부우동다시국 해물동그랑뎡조림 감자튀김 연근조림 새송이볶음 배추김치</p>
10월25일(금)	중식	<p>돈카레 열큰 어묵국 마카로니 샐러드 김말이튀김 콩나물무침 감자조림 떡볶이 배추김치</p>	석식	<p>코다리조림 된장국 고구마맛탕 얼갈이된장지짐 도토리묵&간장 비엔나&케찹 배추김치</p>