10월 식단

				1(금)		
아침					귀리시리얼 우유&쥬스 견과류샐러드	
저녁						
		4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)
아침	대체공휴일			토스트&글쎄 두유&요플레 키위샐러드	버섯덮밥 맑은순두부탕 부추겉절이	찐고구마 우유&요플레 사과
저녁		채소라면 꼬마김밥 오이무침	버섯불고기전골 두부샐러드 볶음밥	잡곡밥 전어구이 미나리초무침		
		11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)
아침	대체공휴일			유부초밥 요거트 오렌지샐러드	잡곡밥 황태국 삼색나물	토마토달걀볶음밥 맑은된장국
저녁		파스타 양파스프 새싹샐러드	잡곡밥 생선매운탕 미역초무침	삼색나물비빔밥 들깨미역국 새우마늘종볶음		
		18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)
아침		단호박스프 견과류샐러드 용과	잡곡밥 된장찌개 삼색나물	잡곡밥 새우미역국 장조림 포도	아보카도샐러드 크림스프 그릭요거트	
저녁	잡곡밥 LA갈비 양파피클	귀리밥 오징어볶음 호박고지나물 버섯조림	김치수제비 군만두 양상추샐러드	잡곡밥 김치등뼈찜 도라지초무침		
		25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)
아침		들깨죽 달걀말이 깍두기&망고	우동 유부초밥 무곤약조림	바나나팬케이크 두유&쥬스 찐계란	우유&시리얼 키위샐러드 달걀반숙	
저녁	잡곡밥 갈치구이 감자볶음 달걀찜	짜장밥 얼큰순두부탕 양파무초절임	잡곡밥 두부전골 들깨머위대조림 배추겉절이	장어덮밥 맑은된장국 새우튀김		
기본반찬		배추김치, 깍두기, 제철나물, 마른반찬				

* 위 식단은 이용자 선호식단을 반영하여 작성되었으며, 식단은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.