

		11월 식단			
	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
아침		황태국밥 달걀말이 단감	잡곡밥 미역국 메추리알장조림	잡곡밥 불고기 콜라비깍두기	바나나팬케이트 우유&쥬스 굴
저녁	돈부리덮밥 배추된장국 굴	잡곡밥 두부전골 도라지초무침	치킨&피자 (생일파티)	꼬마김밥 버섯라면 진미채볶음	
	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
아침		참치볶음밥 브로컬리초무침 사과	떡국 사과깍두기 무생채	잡곡밥 미역국 잡채&옹과	토스트&시리얼 우유&쥬스
저녁	닭백숙 야채죽 콜라비깍두기	잡곡밥 고등어쌔밥 강된장	꽃게찜 내장볶음밥 양배추김치	치킨&피자 (생일파티)	
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
아침		사과당근쥬스 구운주먹밥 달걀말이	누룽지탕 시래기된장나물 단감&키위	스크램블에그 토마토&키위 쥬스	잡곡밥 미역국 무순말이
저녁	잡곡밥 안창살구이 부추양파무침	짜장면 & 군만두	잡곡밥 홍합탕 연어버터구이	치킨&피자 (생일파티)	
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
아침		잡곡밥 어묵김치국 파리고추멸치조림	브로컬리스프 양파구이&간장소스 포도	잡곡밥 김치참치찌개 달걀말이	
저녁	잡곡밥 전복버터구이 미역초무침	꼬막비빔밥 순두부탕 가지구이	살치살짜장 군만두 굴	떡만두국 콜라비깍두기 망고	
	29(월)	30(화)			
아침		유부초밥 배추된장국 팽이버섯전			
저녁	잡곡밥 감자탕 연근조림	오일파스타 마늘빵 메론			
기본반찬		배추김치, 깍두기, 제철나물, 마른반찬			

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