★식단표★

2019/11/11– 2019/11/22

요일	월(11일)	화(12일)	수(13일)	목(14일)	금(15일)
점심식단	보리밥	현미밥	백미밥	조밥	흑미밥
	시금치된장국	달걀국	북어미역국	배추무국	미소국
	건두부&부추볶음	어묵볶음	치킨까스	건새우마늘쫑볶음	동그랑땡
	감자채볶음	야채볶음	감자&고구마조림	부추전	멸치견과류볶음
	콩신차이볶음	청경채무침	밤묵무침	콩나물무침	브로콜리볶음
	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	사과	용과	귤	모듬과일	유자
오후간식	수제비	야채죽	떡볶이	잔치국수	프렌치토스트
요일	월(18일)	화(19일)	수(20일)	목(21일)	금(22일)
점심식단	수수밥	검정콩밥	백미밥	옥수수밥	소고기야채볶음밥
	배추된장국	어묵국	두부된장국	콩나물국	호박양파된장국
	두부조림	잡채	야채달걀말이	야채전	게맛살전
	깐쇼가지	연근조림	버섯볶음	우엉조림	단무지무침
	오이무침	줄기상추볶음	시금치무침	진미채무침	
	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	사과	귤	용과	유자	바나나
오후간식	구운감자	팬케이크	고구마맛탕	춘권츄러스	토마토파스타