

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
 <p>✓ 일광 절약 시간 마감</p>	<p>1 오야꼬동 (닭고기, 양파, 달걀, 밥) 오크라 간장 양념(가다랑어포) 오이 장아찌와 노란무우 샐러드 (아루굴라, 시금치, 브로콜리, 당근, 홍당무, 피망) 미소국 (옥수수, 아루굴라) 바나나와 희랍 요구르트</p>	<p>2 혼합 초밥 (양념밥, 새우, 당근, 죽순, 표고버섯, 납작콩, 우엉, 톳, 유부, 유채, 반달어묵, 날치알, 김, 분홍 생강 절임) 미소국 (대구, 시금치) 후식 (사과, 희랍 요구르트, 그라놀라, 꿀)</p>	<p>3 고등어 소금구이 노란무우와 오이 장아찌 샐러드 (당근, 브로콜리, 토마토, 말린 크랜베리, 호박씨) 밥 / 미소국 (단호박, 톳) 후식 (배, 희랍 요구르트, 그라놀라)</p>	<p>4 최고기 구이 샐러드 (시금치, 아루굴라, 토마토, 브로콜리, 적양파, 피망) 밥 미소국 (쑥갓, 호박) 감귤</p>
<p>7 돼지고기 완자 (최고기 돼지고기 완자, 단맛 간장) 붉은 샐러드 (토마토, 피망, 당근, 붉은 무우, 말린 살구) 미소국 (얇, 썬기풀) 밥 사과</p>	<p>선저일 8 연어 소금구이 샐러드 (아루굴라, 케일, 브로콜리, 당근, 피망, 적양파, 말린 크랜베리, 양파) 현미밥 미소국 (연근, 톳) 후식 (바나나, 생크림, 계피)</p>	<p>9 마파두부 (고기, 두부, 가지, 양파) 샐러드 (케일, 토마토, 시금치, 당근) 밥 밀감</p>	<p>10 돈까스 감자 샐러드 (케일, 당근, 브로콜리, 피망, 토마토, 홍당무, 말린 크랜베리, 파) 밥 미소국 (호박, 미역) 배와 생크림</p>	<p>11 재향 군인의 날 식사 없음</p> 
<p>14 연어 데리야끼 감자 샐러드 (시금치, 적양파, 당근, 토마토, 건포도) 밥 미소국 (단호박, 케일) 단감</p>	<p>15 텐돈 (밥, 튀김 대구, 새우, 당근, 브로콜리, 오크라, 연근, 단호박, 피망, 향초, 쏘쓰) 시금치 니비타시 오이 장아찌와 자색 오이 장아찌 미소국 (파, 소용들이 어묵) 바나나</p>	<p>16 니모노 (닭고기, 다이퐁, 당근, 곤약, 우엉) 참깨 시금치 현미밥 미소국 (두부, 미역) 밀감</p>	<p>17 추수감사절 식사 칠면조 구이 / 으깬 감자 드레싱 / 육즙 구운 단호박과 줄기콩 롤빵 크랜베리 쏘쓰 호박 파이</p>	<p>18 닭튀김 (밥) 샐러드 (시금치, 아루굴라, 당근, 피망, 브로콜리, 토마토, 파) 미소국 (우엉, 향초) 사과와 꿀</p>
<p>21 우동국수 볶음 (돼지고기, 양파, 당근, 양배추, 납작콩) 단호박 조림 미소국 (두부, 양파) 후식 (사과, 생크림, 꿀)</p>	<p>22 굴 튀김 샐러드 (적상추, 시금치, 토마토, 브로콜리, 파) 현미밥 미소국 (당근, 미역) 밀감</p>	<p>23 돼지고기 된장찌개 (다이퐁, 우엉, 토란, 당근, 곤약, 두부, 양파, 파) 칠면조 샐러드 (아루굴라, 토마토, 브로콜리, 파, 호박씨) 밥 배</p>	<p>24 식사 없음</p>  <p>추수감사절</p>	<p>25 식사 없음</p>  <p>추수감사절 연휴</p>
<p>28 전갱이 튀김 샐러드 (케일, 브로콜리, 토마토, 파) 현미밥 미소국 (당근, 시금치) 사과와 카라멜 쏘쓰</p>	<p>29 냄비 볶음 우동 (새우, 대구, 톳, 당근, 소용들이 어묵, 원통어묵, 납작콩, 단호박, 겨자잎, 표고버섯, 튀김 부스러기) 밥과 매실 장아찌 바나나</p>	<p>30 오징어 튀김 (레몬, 마요네즈) 시금치 참깨 드레싱 샐러드 (아루굴라, 시금치, 브로콜리, 당근, 홍당무, 피망) 정어리 초절임 (양파, 오이) 밥 / 밀감 미소국 (대구, 옥수수)</p>		