

♥11월 주간보호센터 식단표♥

날짜	11/1(월)	11/2(화)	11/3(수)	11/4(목)	11/5(금)	11/6(토)
중식	잡곡밥(녹두죽) 알탕 소고기숙주볶음 잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 청경채새우탕 짜장면 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥(전복죽) 육개장 돈육나지볶음 세멸치볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 매생이굴국 닭봉조림 마파두부 가지나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 갈비탕 오징어야채볶음 김치야채전 시금치나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 김치찌개 임연수무조림 미트볼피망볶음 오이나물 배추김치
간식	치즈케익&쌀음료	바나나	마들렌&복숭아주스	편향도그&사과주스	만주&배주스	편고구마&토마토주스
아침죽	들깨죽	백태죽	흑임자죽	땅콩죽	타락죽	순두부죽
날짜	11/8(월)	11/9(화)	11/10(수)	11/11(목)	11/12(금)	11/13(토)
중식	잡곡밥(울무죽) 아욱국 수육 셀콘약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 우렁된장국 갈치조림 케이준샐러드 참나물무침 배추김치	잡곡밥(전복죽) 잔치국수 새우야채볶음 메추리알조림 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 추어탕 돈육김치볶음 두부온찜 가지볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 연포탕 닭볶음탕 세멸치볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 김치찌개 가자미무조림 계란찜 시금치나물 배추김치
간식	단호박죽	모닝빵, 딸기잼&식혜	바나나	치즈케익&배주스	에그타르트&쌀음료	편향도그&복숭아주스
아침죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	땅콩죽	계란죽	순두부죽
날짜	11/15(월)	11/16(화)	11/17(수)	11/18(목)	11/19(금)	11/20(토)
중식	팔찰밥(닭죽) 홍합미역국 LA갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 나가사끼짬뽕국 돈카레소스 새우튀김 무나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 닭백숙 우불고기볶음 참치김치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 매생이굴국 돈야채볶음 동태전 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥(들깨야채죽) 물만두국 훈제오리볶음 양송이관자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 콩나물국 우불고기 쭈꾸미야채볶음 오이나물 배추김치
간식	마들렌&식혜	고구마케익&배주스	단호박죽	에그타르트&토마토주스	편고구마&사과주스	편향도그&쌀음료
아침죽	땅콩죽	들깨죽	백태죽	흑임자죽	순두부죽	땅콩죽
날짜	11/22(월)	11/23(화)	11/24(수)	11/25(목)	11/26(금)	11/27(토)
중식	잡곡밥(고구마죽) 아욱국 수육 실콘약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(닭죽) 크림스프 돈까스 푸실리볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥(전복죽) 유부팽이국 생선찜 동그랑땡전 무나물 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 잔치국수 훈제오리볶음 오징어야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 갈비탕 갈치무조림 부추야채전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 김치찌개 오리불고기 어묵볶음 애호박나물 배추김치
간식	바나나	치즈케익&식혜	만주&배주스	마들렌&사과주스	에그타르트&복숭아주스	편고구마&두유
아침죽	흑임자죽	들깨죽	땅콩죽	타락죽	순두부죽	백태죽
날짜	11/29(월)	11/30(화)				
중식	잡곡밥(닭죽) 소고기미역국 돈김치볶음 온두부찜 양배추쌈 배추김치	잡곡밥(새우죽) 콩비지찌개 아귀찜 야채계란찜 가지나물 배추김치				
간식	치즈케익&배주스	편향도그&복숭아주스				
아침죽	들깨죽	흑임자죽				
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡뼈-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터