

♥10월 주간보호센터 식단표♥

날짜					10/2(금)	10/3(토)
중 식	추석연휴 *즐거운 명절 보내세요*				잡곡밥(소고기죽) 꽃게된장국 가자미무조림 마파두부 취나물볶음 배추김치	잡곡밥(울무죽) 만둣국 떡갈비야채조림 크래미야채볶음 도라지나물 배추김치
간식					한과&식혜	만주&당근주스
아침죽					땅콩죽	흑임자죽
날짜	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
중 식	잡곡밥(소고기죽) 버섯국 고등어김치찜 우영채조림 케이준샐러드 배추김치	잡곡밥(타락죽) 바지락콩나물국 우불고기 어묵볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 나가사끼짬뽕국 짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥(야채죽) 채첩국 닭갈비 두부조림 부추겉절이 배추김치	*한글날*	잡곡밥(새우죽) 홍합미역국 제육볶음 단호박조림 돈나물된장나물 배추김치
간식	단호박죽	감자샐러드모닝빵&우유	떠먹는요플레	황도통조림		순대&오렌지주스
아침죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽		계란야채죽
날짜	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
중 식	잡곡밥(닭죽) 콩가루배추국 오리불고기 감자샐러드 무나물 배추김치	팔찰밥(단호박죽) 육개장 갈치무조림 동그랑땡전 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(새우죽) 잔치국수 돈육감자조림 청포묵김치무침 가지양파볶음 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 청국장 콩불 야채계란찜 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(울무죽) 추어탕 파닭 해파리냉채 열무된장나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 들깨토란국 삼치양념조림 소시지브로콜리볶음 숙주나물 배추김치
간식	바나나	팝죽	고구마케익&우유	연두부*양념장	전계란&요구르트	마들렌&검은콩우유
아침죽	백태죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽	백태죽	들깨죽
날짜	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
중 식	잡곡밥(흑임자죽) 홍합미역국 돈갈비야채찜 잡채 도라지나물 배추김치	잡곡밥(새우미역죽) 어묵국 닭봉조림 세벌치통마늘볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 사골곰국 코다리매운조림 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(감자죽) 시락국 우낙불고기 참치김치볶음 참나물들깨무침 배추김치	잡곡밥(백태죽) 우렁된장찌개 훈제오리단호박찜 꽃맛살샐러드 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(타락죽) 표고계란국 제육볶음 연근조림 오이나물 배추김치
간식	생선잔치	만주&토마토주스	녹두죽	완두콩빵&우유	단호박찜&매실주스	호두과자&야채주스
아침죽	땅콩죽	계란죽	타락죽	쇠고기죽	들깨죽	순두부죽
날짜	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
중 식	잡곡밥(참치죽) 청국장 돈수육 비빔국수 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 순두부찌개 고등어구이 실곤약야채무침 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥(감자죽) 우동 쇠고기숙주볶음 감자조림 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 건새우아욱국 안동찜닭 새우칠리소스 취나물볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 오징어배추국 돈육김치볶음 우영채조림 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥(새우죽) 닭개장 동태양념조림 단호박샐러드 썩갠두부무침 배추김치
간식	사과	미니매점	주먹밥&장국	롤케익&우유	전고구마&음료	핫도그&비피더스
아침죽	흑임자죽	타락죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	백태죽
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/미꾸라지:중국산/오리:국내산/갈치:국내산/꽃게:중국산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/고등어:국내산/낙지:베트남산 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산/조기:국내산/콩:수입산					

사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터