

♥10월 주간보호센터 식단표♥

날짜	9/30(월)	10/1(화)	10/2(수)	10/3(목)	10/4(금)	10/5(토)
중식	잡곡밥(닭죽) 닭백숙 어묵야채볶음 두부양념조림 야채샐러드 배추김치	잡곡밥(홍합죽) 잔치국수 생선까스*탈탈소스 메추리알장조림 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 오징어무국 돈육김치볶음 새우살브로컬리볶음 콩나물무침 배추김치	*개천절*	나물비빔밥(울무죽) 유부장국 계란후라이 낙지돈육볶음 요쿠르트 배추김치	잡곡밥(참치죽) 청국장 우불고기 감자조림 표고버섯볶음 배추김치
간식	바나나&수제요플레	호두과자&두유	누룽지탕		늪은호박죽	찐계란&식혜
아침죽	땅콩죽	들깨죽	순두부죽		흑임자죽	타락죽
날짜	10/7(월)	10/8(화)	10/9(수)	10/10(목)	10/11(금)	10/12(토)
중식	잡곡밥(소고기죽) 참치김치찌개 돈수육 비빔국수 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(타락죽) 등뼈우거지탕 동태무조림 연두부*양념장 꽃맛샐러드 배추김치	*한글날*	잡곡밥(닭죽) 추어탕 파닭 느타리호박볶음 부추나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 들깨시락국 아귀찜 잡채 오이양파무침 배추김치	잡곡밥(감자죽) 순두부백탕 카레소스 새우칠리소스볶음 열무된장나물 배추김치
간식	베이비슈&두유	찐고구마&음료		황도통조림	미니매점	감자샐러드모닝빵&우유
아침죽	들깨죽	순두부죽		흑임자죽	타락죽	계란야채죽
날짜	10/14(월)	10/15(화)	10/16(수)	10/17(목)	10/18(금)	10/19(토)
중식	잡곡밥(닭죽) 건새우아욱국 갈치애호박조림 소시지야채볶음 청경채나물 배추김치	팔찰밥(단호박죽) 대합미역국 소불고기 관자야채볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 오징어무국 짜장면 고추잡채 단무지양념무침 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 청국장 가자미무조림 참치김치볶음 해파리냉채 배추김치	잡곡밥(울무죽) 들깨토란국 안동찜닭 왕새우튀김 부추나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 연포탕 콩불 감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치
간식	단호박찜&대추차	생신잔치	핫도그&음료	바나나&요플레	메밀전병&음료	마들렌&검은콩두유
아침죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽	백태죽	들깨죽
날짜	10/21(월)	10/22(화)	10/23(수)	10/24(목)	10/25(금)	10/26(토)
중식	잡곡밥(흑임자죽) 재첩국 돈갈비아채찜 모듬버섯들깨볶음 창란젓갈무침 배추김치	잡곡밥(새우미역죽) 꼬지어묵국 오리불고기 단호박찜 모듬쌈 배추김치	곤드레밥(옥수수죽) 육개장 해물부추전 강된장찜 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥(감자죽) 순두부찌개 우낙불고기 날치알계란말이 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 갈비탕 코다리무조림 알감자조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥(타락죽) 건새우근대국 닭볶음탕 새우살애호박볶음 무나물 배추김치
간식	카스텔라&우유	고구마샐러드&음료	팔죽	머핀&두유	순대(쌈장)*음료	찐밤&식혜
아침죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽	쇠고기죽	들깨죽	순두부죽
날짜	10/28(월)	10/29(화)	10/30(수)	10/31(목)		
중식	잡곡밥(참치죽) 청국장 고등어김치찜 왕계란장조림 양배추쌈 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 우동 함박조림 해쉬브라운 야채샐러드 배추김치	잡곡밥(감자죽) 들깨토란국 돈불고기 불어묵야채볶음 무채나물 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 육개장 삼치무조림 케이준샐러드 열무된장나물 배추김치		
간식	연양갱&매실주스	영양닭죽	쌀कु키&야채주스	찐감자&영양차		
아침죽	흑임자죽	타락죽	들깨죽	순두부죽		
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