

♥10월 주간보호센터 식단표♥

날짜					10/1(금)	10/2(토)
중 식					잡곡밥(단호박죽) 소고기미역국 낙지야채볶음 마파두부 청경채나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 참치찌개 소고기야채볶음 잡채 숙주나물 배추김치
간식					만주&배주스	전고구마&토마토주스
아침죽					계란죽	땅콩죽
날짜	10/4(월)	10/5(화)	10/6(수)	10/7(목)	10/8(금)	10/9(토)
중 식	잡곡밥(들깨죽) 북어콩나물국 닭갈비 새송이버섯볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 추어탕 제육볶음 세멸치볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 나가사끼짬뽕 짜장면 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 청국장 쪽갈비찜 해파리냉채 무나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 닭개장 갈치무조림 동그랑땡전 참나물무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 김치찌개 우불고기숙주볶음 계란찜 가지나물 배추김치
간식	마들렌&우유	옥수수스프&모닝빵	치즈케익&배주스	단호박죽	황도통조림	전순대&쌀음료
아침죽	순두부죽	땅콩죽	계란죽	순두부죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	10/11(월)	10/12(화)	10/13(수)	10/14(목)	10/15(금)	10/16(토)
중 식	잡곡밥(계란죽) 소고기무국 임연수조림 소시지야채볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 얼갈이된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(백태죽) 어묵우동 새우튀김 돈두부조림 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 알탕 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(타락죽) 아욱국 아귀찜 스크램블에그 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 닭개장 제육볶음 양배추찜/쌈장 가지나물 배추김치
간식	마들렌&식혜	에그타르트&배주스	바나나	단호박죽	전고구마&사과주스	전핫도그&쌀음료
아침죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽	계란죽
날짜	10/18(월)	10/19(화)	10/20(수)	10/21(목)	10/22(금)	10/23(토)
중 식	팔찰밥(닭죽) 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 오이나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 육개장 갈치무조림 부추야채전 가지양파볶음 배추김치	잡곡밥(새우죽) 잔치국수 돈육김치볶음 두부찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥(전복죽) 청국장 오리불고기 야채계란찜 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 추어탕 안동찜닭 해파리냉채 열무된장나물 배추김치	잡곡밥(타락죽) 만둣국 가자미양념조림 소시지야채볶음 숙주나물 배추김치
간식	바나나	옥수수스프&모닝빵	만주&배주스	마들렌&사과주스	황도통조림	전고구마&두유
아침죽	백태죽	땅콩죽	흑임자죽	순두부죽	백태죽	들깨죽
날짜	10/25(월)	10/26(화)	10/27(수)	10/28(목)	10/29(금)	10/30(토)
중 식	잡곡밥(흑임자죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(참치죽) 크림스프 돈까스 로제파스타 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 어묵국 닭봉조림 마파두부 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 시락국 우낙불고기 참치김치볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 콩비지찌개 아귀찜 떡갈비조림 가지볶음 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 순두부찌개 오리불고기 세멸치볶음 오이나물 배추김치
간식	치즈케익&배주스	바나나	에그타르트&사과주스	전핫도그&이온음료	단호박죽	마들렌&두유
아침죽	땅콩죽	계란죽	흑임자죽	백태죽	타락죽	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/수산물가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡배-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

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