



효자행복요양원 9월 식단표



날짜		9월 1일 [화]	9월 2일 [수]	9월 3일 [목]	9월 4일 [금]	9월 5일 [토]	9월 6일 [일]
행복을 여는 아침		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		무청된장국	누룽지탕	콩나물국	누룽지탕	들깨미역국	복어국
		닭살카레볶음	마파두부	스크램블에그	후랑크햄볶음	돈채가지볶음	메란곤약장조림
		우영채조림	구이김/간장	무청시래기조림	단호박범벅	맛살야채볶음	새우젓호박나물볶음
		양배추무침	무나물	무짬지채무침	숙주나물무침	얼갈이된장나물	깻잎무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식		야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		수제비국	잔치국수	배추된장국	만두국	계란파국	사골우거지국
		고등어조림	야채고로케/케첩	제육볶음	코다리조림	치킨너겟	두부김치조림
		소면야채무침	단무지	쌈	구이김/간장	연근조림	표고버섯볶음
		얼갈이된장나물		다시마채무침	오이무침	미역초무침	부추무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식		콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		소고기무국	청국장찌개	콩비지찌개	시금치된장장국	열무된장국	시금치된장국
		돈채피망볶음	비엔나볶음	메밀전병	너비아니구이	어묵콩나물찜	참치야채볶음
		어묵채볶음	마늘쫄볶음	감자조림	메밀면무침	새송이버섯볶음	다시마쌈
		오복지무침	우동곤약샐러드	배추된장나물	무말랭이무침	고시래기무침	명엽채조림
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식		옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	9월 7일 [월]	9월 8일 [화]	9월 9일 [수]	9월 10일 [목]	9월 11일 [금]	9월 12일 [토]	9월 13일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	얼갈이된장국	유부된장국	누룽지탕	어묵국	누룽지탕	순두부백탕	계란국
	떡갈비양념조림	스모크햄조림	계란장조림	베이컨숙주볶음	마파두부	미트볼조림	해물볶음
	새송이버섯볶음	구이김/간장	느타리버섯볶음	무청시래기조림	건새우마늘쫄볶음	미역줄기볶음	고구마조림
	브콜/초장	감자채볶음	양배추무침	고시래기무침	가지나물	얼갈이무침	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	팔찰밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	육개장	들깨미역국	무청시래기밥	나가사끼짬뽕	김치콩나물국	된장찌개	아욱된장국
	콩나물잡채	소불고기	모듬강정	버섯,돈탕수육	고등어구이	오돈불고기	돈채피망볶음
	미트볼감자조림	잡채	오이무침	병아리콩조림	청포묵김가루무침	쌈	어묵볶음
	도토리묵무침	콩나물무침	구이김/간장	무짬지채무침	오이무침	얼갈이나물	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	들깨무채국	사골우거지국	수제비국	아욱된장국	미소된장국	다시마감자국	미역국
	훈제오리볶음	비엔나볶음	메밀전병	돈민찌버섯볶음	우채팽이버섯볶음	계란찜	함박스테이크조림
	쌈무	콩조림	오징어젓무침	새우젓호박볶음	맛살그린빈볶음	연근조림	무청시래조림
	툇두부무침	무나물	오복지무침	다시마채무침	콩나물무침	청경채나물	깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	9월 14일 [월]	9월 15일 [화]	9월 16일 [수]	9월 17일 [목]	9월 18일 [금]	9월 19일 [토]	9월 20일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	무채들깨국	콩비지찌개	누룽지탕	소고기무국	누룽지탕	아욱된장국	들깨배추국
	강된장	너비아니조림	동태조림	두부무조림	브콜비엔나볶음	스크램블에그	스모크햄볶음
	명엽채조림	실곤약야채무침	무청시래기조림	감자햄볶음	표고버섯볶음	구이김/간장	우영채조림
	구이김/간장	오복지무침	마늘쫄볶음	배추된장나물	꼬시래기무침	죽순들깨볶음	무잔지채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	육개장	순두부찌개	얼갈이된장국	유채된장국	부대찌개	사골우거지국	유부우동장국
	김치전	닭갈비	카레	안동찜닭	제육볶음	어묵잡채튀김	돈육김치볶음
	감자조림	마늘쫄건새우볶음	야채춘권	청포묵무침	쌈	콩조림	온두부
	부추무침	콩나물무침	단무지	숙주맛살무침	오이무침	무생채	깻잎지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	무청된장국	콩나물국	북어국	열무된장국	우부장국	팽이두부장국	수제비국
	계란찜	참치야채볶음	치킨너겟	미트볼토마토소스조림	해물모듬볶음	함박스테이크	돈채버섯볶음
	멸치볶음	감자조림	연근조림	맛살야채볶음	무청시래기조림	콘샐러드	사각어묵볶음
	무말랭이무침	가지김	깻잎지무침	양배추샐러드	미역줄기볶음	다시마채무침	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	9월 21일 [월]	9월 22일 [화]	9월 23일 [수]	9월 24일 [목]	9월 25일 [금]	9월 26일 [토]	9월 27일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	김치콩나물국	얼갈이된장국	누룽지탕	미역장국	누룽지탕	참치김치찌개	들깨우채국
	베이컨야채볶음	계란장조림	마파두부	떡갈비조림	계란찜	돈채그린빈스볶음	후랑크햄볶음
	김자반볶음	무말랭이무침	새송이버섯볶음	멸치볶음	구이김/간장	감자채볶음	도토리묵무침
	브로콜리*초장	꼬시래기무침	죽순채볶음	무말랭이무침	오복지무침	무생채	마늘쫄볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	콩나물밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	아욱된장국	나가사끼짬뽕	시래기국	어묵국	탕국	청국장찌개	육개장
	제육볶음	탕수육/소스	두부조림	안동찜닭	소불고기	메밀전병	빻빻강된장
	쌈	감자고추장조림	구이김/간장	무청시래기조림	동태전	연근조림	명엽채조림
	오이무침	부추무침		숙갓두부무침	콩나물무침	새송이버섯볶음	구이김/간장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	계란파국	북어국	육개장	수제비국	만두국	시금치된장국	감자다시마국
	비엔나볶음	스모크햄볶음	맛살계란볶음	동그랑땡전	해물모듬볶음	떡갈비조림	돈육숙주볶음
	고구마조림	브로콜리*초장	마카로니샐러드	메밀면무침	우영조림	사각어묵볶음	병아리콩조림
	다시마채무침	얼갈이겉절이	미역줄기볶음	양배추된장나물	새우젓호박나물	고추잎무침	표고버섯볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	9월 28일 [월]	9월 29일 [화]	9월 30일 [수]				
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥				
	얼갈이된장국	미역국	누룽지탕				
	메추리알장조림	베이컨야채볶음	빻빻장				
	청포묵무침	실곤약무침	구이김/간장				
	청경채나물무침	양배추무침	깻잎지무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽				
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥				
	콩나물국	된장찌개	짜장면				
	공치김치조림	제육볶음	계란파국				
	순두부*양념장	쌈	만두튀김				
	얼갈이된장나물	부추무침	단무지				
	배추김치	배추김치	배추김치				
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽				
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥				
	두부유부된장국	시금치된장국	무청된장국				
	계란찜	치킨너겟	브콜비엔나볶음				
	연근조림	버섯볶음	명엽채조림				
	콩나물무침	가지나물	감자조림				
	배추김치	배추김치	배추김치				
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽				
원산지	<p>쌀(밥,죽,누룽지) - 국내산 / 흑미,참쌀,현미 - 국내산 / 배추김치(국,찌개용포함) - 배추:중국산, 고추가루:중국산 콩 - 두부류,콩비지:외국산/ 쇠고기 - 호주산 / 돼지고기(가공품포함) - 국내산. 베이컨:미국산. 등뼈(감자탕):멕시코산 닭고기 - 정육(볶음,닭갈비,튀김):브라질산. 가공품,닭살냉채:국내산. 삼계탕,닭곰탕:국내산 / 오리고기 - 훈제:중국산 고등어 - 국내산 / 참치캔(다랑어) - 원양산 / 아귀순살 - 중국산 / 찜닭 - 베트남산 / 가지미,명태,동태 - 러시아산 꽃게 - 중국산 / 오징어 - 북음용,국용 귀체 : 페루산, 몸살 : 칠레산 / 해물모듬 : 중국산 / 젓갈 - 중국산 / 겉절이 -얼갈이.봄동 : 국내산 고춧가루 : 중국산,연육-외국산</p>						


효자행복요양원