



효자행복요양원 10월 식단표



날짜				10월 1일 [목]	10월 2일 [금]	10월 3일 [토]	10월 4일 [일]
행복을 여는 아침				쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
				콩비지찌개	누룽지탕	들깨무채국	배추콩가루국
				참치야채볶음	스크램블에그	강된장	분홍소세지전
				모듬콩조림	무청된장조림	구이김,간장	죽순들깨볶음
				부추무침	고추잎무침	오이무침	가지나물무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식				브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심				쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
				김치콩나물국	청국장찌개	아욱된장국	다시마감자국
				안동찜닭	돈육김치볶음	오징어두부조림	닭갈비
				매콤어묵볶음	온두부	우동곤약볶음면	마카로니콘샐러드
				느타리버섯볶음	콩나물겨자무침	불어묵조림	다시마채무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식				땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁				쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
				스프	미역국	만두국	소고기무국
				함박스테이크	스모크햄볶음	미트볼토마토소스조림	모듬해물
				감자채볶음	마늘쫄볶음	미역줄기볶음	맛살야채볶음
				양배추샐러드	무말랭이무침	오복지무침	고시래기무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식				완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	10월 5일 [월]	10월 6일 [화]	10월 7일 [수]	10월 8일 [목]	10월 9일 [금]	10월 10일 [토]	10월 11일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	얼갈이된장국	감자다시마국	누룽지탕	어묵국	누룽지탕	계란파국	시금치된장국
	떡갈비조림	연두부계란찜	돈채표고볶음	강된장	동그랑땡전	마파두부	해물콩나물찜
	그린빈맛살볶음	김가루무침	불어묵볶음	명엽채조림	멸치볶음	모듬콩조림	무청시래기조림
	감자조림	우영조림	브로콜리*초장	청경채유자무침	알마늘지	해초무침	양배추된장나물
	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
	사골우거지국	들깨미역국	우동	김치콩나물국	청국장찌개	아욱된장국	부대찌개
	순대야채볶음	소불고기	야채고로케	닭갈비	코다리무조림	제육볶음	두부김치조림
	김치전	한식잡채		콘샐러드	구이김/간장	쌈	연근조림
	콩나물맛살겨자무침	숙주맛살무침	단무지	다시마채무침	새우젓호박나물	얼갈이된장나물	가지나물무침
	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
	된장찌개	수제비국	순두부국	팽이두부장국	들깨무채국	콩비지찌개	수제비국
	오리훈제	메밀전병	햄야채볶음	맛살계란볶음	돈채피망볶음	미니돈가스	닭살겨자무침
	쌈무	죽순들깨볶음	감자채볶음	건새우마늘쫄볶음	도토리묵무침	우동곤약무침	새송이버섯볶음
	가지나물	병아리콩조림	무말랭이무침	부추무침	숙주나물무침	무생채	톳무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	10월 12일 [월]	10월 13일 [화]	10월 14일 [수]	10월 15일 [목]	10월 16일 [금]	10월 17일 [토]	10월 18일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	미역국	얼갈이된장국	누룽지탕	팽이두부장국	누룽지탕	콩나물국	어묵국
	스모크햄볶음	메란볼어묵조림	후랑크야채볶음	스크램블에그	강된장	콩치무조림	너비아니조림
	표고버섯볶음	무청시래기조림	감자조림	오징어젓무침	도토리묵무침	푸시리샐러드	감자채볶음
	깻잎지무침	오복지무침	고시래기무침	구이김간장	무나물	다시마채무침	숙갓두부무침
	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
	콩비지찌개	육개장	취나물밥	나가사끼짬뽕	무청된장국	순두부백탕	들깨무채국
	안동찜닭	미트볼케찹조림	아욱된장국	버섯/돈탕수육	돈육김치볶음	닭살카레볶음	베이컨숙주볶음
	어묵고추장조림	해물우동볶음	두부조림	어묵간장조림	온두부	멸치마늘쫄볶음	모듬콩조림
	무생채	미역줄기볶음	구이김/간장	단무지	부추무침	오이무침	배추된장나물
	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
	배추된장국	스프	소고기무국	김치유부국	사골우거지국	북어계란국	된장찌개
	돈육팽이버섯볶음	돈까스	순대야채볶음	민짜버섯볶음	동그랑땡전	떡갈비조림	참치야채볶음
	청포묵무침	실곤약무침	쥐어채볶음	삼색겨자냉채	호박새우살볶음	단호박팥찜	우영조림
	고추잎무침	오이무침	오징어젓무침	브로콜리*초장	해초무침	다시마채무침	청경채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	10월 19일 [월]	10월 20일 [화]	10월 21일 [수]	10월 22일 [목]	10월 23일 [금]	10월 24일 [토]	10월 25일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	소고기무국	누룽지탕	스프	계란파국	누룽지탕	유부장국	얼갈이된장국
	분홍소세지전	옥수수계란찜	함박야채조림	두부구이	참치김치볶음	돈채파프리카볶음	메란곤약조림
	멸치볶음	표고버섯볶음	실곤약간장무침	고구마조림	우영조림	마늘종건새우볶음	무청시래기조림
	부추무침	무말랭이무침	양배추무침	고시래기무침	고추잎무침	숙주나물무침	오복지무침
	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
	들깨수제비국	아욱된장국	잔치국수	시금치된장국	만두국	참치김치찌개	청국장찌개
	고등어무조림	오삼불고기	모듬강정	닭살김치조림	김치두부조림	돈육김치볶음	치킨너겟
	순두부*양념장	쌈	부추무침	콩나물잡채	감자채볶음	온두부	매콤사각어묵볶음
	무생채	콩나물겨자무침	단무지	얼갈이된장나물	미역줄기볶음	가지나물	청경채유자무침
	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
	두부김치국	순두부백탕	무청된장국	사골우거지국	근대된장국	미역국	다시마감자국
	햄그린빈스볶음	미트볼감자조림	해물볶음	메밀전병	오리훈제	베이컨야채볶음	돈채가지볶음
	무청시래기조림	죽순들깨볶음	툇두부무침	명엽채조림	쌈무	병아리콩조림	오징어젓무침
	건새우마늘쫄볶음	미역초무침	깻잎지무침	브로콜리*초장	양념깻잎지	호박나물	구이김/간장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	10월 26일 [월]	10월 27일 [화]	10월 28일 [수]	10월 29일 [목]	10월 30일 [금]	10월 31일 [토]	
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	유부장국	누룽지탕	들깨무채국	콩비지찌개	누룽지탕	감자수제비국	
	계란장조림	마파두부	스모크햄볶음	스크램블에그	너비아니조림	메밀전병	
	쥐어채볶음	청포묵무침	감자조림	구이김/간장	무청시래기조림	오징어젓무침	
	다시마채무침	고추잎무침	청경채나물무침	오복지무침	숙주맛살무침	연근조림	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	김치어묵국	사골우거지국	나물비빔밥	미역국	청국장찌개	스프	
	안동찜닭	김치전	된장찌개	공치무조림	제육볶음	생선까스	
	느타리버섯볶음	삼색겨자냉채	야채고로케	순두부*양념장	감자채볶음	쫄면무침	
	무생채	양념깻잎지	약고추장	모듬콩조림	실곤약무침	양배추샐러드	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	아욱된장국	무청된장국	계란국	콩가루배추국	시금치된장국	얼갈이된장국	
	베이컨야채볶음	돈채피망볶음	동태야채조림	후랑크햄볶음	어묵콩나물찜	브콜비엔나볶음	
	죽순들깨볶음	마늘종건새우볶음	무청시래기조림	단호박말찜	맛살야채볶음	단호박팔찜	
	얼갈이겉절이	푸실리샐러드	다시마채무침	새우젓호박나물	꼬시래기무침	부추무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	
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(다량어) - 원양산 / 아귀순살 - 중국산 / 쭈꾸미 - 베트남산 / 가자미,명태,동태 - 러시아산 꽃게 - 중국산 / 오징어 - 볶음용,국용 귀체 : 페루산, 몸살 : 칠레산 / 해물모듬 : 중국산 / 젓갈 - 중국산 / 겉절이 -얼갈이.봄동 : 국내산 고춧가루 : 중국산,연육-외국산</p> <p>"식당 사정(재료수급)에 의해 식단메뉴가 변경 될 수 있습니다."</p>						
<div> 효자행복요양원</div>							