

2020년 10월 식단표

시설명

(사)굿하트금천데이케어센터

일		월		화		수		목		금		토	
						추석		1 추석		2 추석		3 개천절	
								점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
										잡곡밥 육개장 푼고추된장무침 떡갈바구이 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 소고기팽이버섯볶음 숙주나물무침 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 제육볶음 고사리나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 곰국 오삼불고기 어묵볶음 무말랭이 배추김치
								간식		간식		간식	
										제철과일		파운드 요구르트	
4		5		6		7		8		9 한글날		10	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 어묵국 달걀피망볶음 비엔나케첩볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 떡국 메추리알장조림 애호박전 김가루동포묵 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 콩나물불고기 견과류멸치볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 복어국 제육볶음 무말랭이무침 공자반 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 오리훈제 건새우볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 부대찌개 두부양념조림 감자조림 쫄면나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 상추겉절이 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 무다시마국 달걀비 비름나물무침 새송이버섯 배추김치	잡곡밥 호박국 달걀음당 시금치무침 배추김치	잡곡밥 미역국 너비아니 콩나물무침 단무지 배추김치	잡곡밥 무들깨국 돈까스&소스 표고버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소고기숙주볶음 감자피망볶음 오이지무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		부추전 아침햇살		바나나		파운드 요구르트		마가렛 오렌지주스		모닝빵 두유		카스타드 요플레	
11		12		13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 육개장 떡갈바구이 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 메추리알장조림 깻잎양념무침 브로콜리아채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 달걀겨자채무침 마늘쫄볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 잡채 건새우김볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 탕수육 치자단무지무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 돼지갈비 브로콜리아채볶음 미역귀무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육카레 진미채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 콩나물불고기 부추전 건파래무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 달걀겨자채무침 애호박전 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 곰국 너비아니 파프리카볶음 새송이조림 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 참나물무침 공자반 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 소고기버섯볶음 늪은호박조림 해초무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		안홍편빵 요구르트		구운계란 사과주스		찐고구마 식혜		만쥬 두유		사과잼쿠키 요구르트		쌀과자 아침햇살	

18		19		20		21		22		23		24	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 두부새우젓국 닭볶음탕 우엉조림 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 제육볶음 치커리무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 김치불고기 새우살호박볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 메추리알장조림 마늘쫄볶음 돈나물초장무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 조기구이 부추전 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 옛날소시지전 미나리무침 해초무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 육개장 밤호박달걀조림 해초무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 소불고기 깨순볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 표고무국 간장불고기 우영부각볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 소고기숙주볶음 감자채볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 복어국 잡채 파프리카볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 조갯국 고등어무조림 깻잎양념무침 도라지나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		고구마맛탕 요구르트		쿠르다스 두유		부추전 식혜		사과잼쿠키 요구르트		카스타드 요플레		붕어빵 오렌지주스	
25		26		27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 닭곰탕 고등어구이 감자채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 배춧국 콩나물불고기 연두부&양념장 오이무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오리훈제 파프리카볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 김치찌개 떡갈비구이 브로콜리/초장 쫄면나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살카레 느타리버섯볶음 다시마튀김 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 소고기버섯볶음 배추된장무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 떡국 탕수육&소스 미나리무침 애호박전 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어무조림 얼무무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 육개장 소고기숙주볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 곰탕 오리훈제 참나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 닭살겨자채무침 새우살호박볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 너비아니 간짜래무침 치커리양파겉절이 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		떡볶이 아침햇살		화이트하임 요구르트		안흥점빵 식혜		오뜨 요플레		쌀과자 오렌지주스		후레쉬베리 요구르트	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표