

암구정데이케어센터 9월 식단표

구분	월	화	수	목	금
1주	날짜	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일 (인자건광식사Day)
	중식	잡곡밥 돼지고기감치찌개 버섯불고기 메추리알조림 방풍나물무침 총각김치	잡곡밥 들깨수제비국 오징어두부두루치기 시금치나물 고들빼기 배추겉절이	잡곡밥 유부국 훈제오리단호박볶음 국물떡볶이 김말이튀김 배추김치	콩나물밥&양념장 유채된장국 조기구이 도토리묵우침 과일샐러드 배추김치
	간식	무화과	핫도그&결명자차	사과	카스텔라&뉴케어
	석식	잡곡밥 아욱된장국 병어조림 깻잎전 김자반 배추김치	잡곡밥 미역국 순살닭볶음 우엉채조림 깻순나물 배추김치	잡곡밥 복어채국 제육볶음 브로컬리볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 소고기우국 버섯판볶음 콩나물우침 양념깻잎 배추김치
2주	날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일 (지속가능한지탄소발상)	9월 10일
	중식	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 가지굴소스볶음 브로컬리&초장 배추김치	잡곡밥 육개장 돈안심장조림 도라지볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 연어스테이크 토마토스파게티 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 제육볶음 새송이곤약조림 상추쌈&쌈장 배추김치
	간식	바나나	김치전	양금절편&통글레차	샤인머스켓
	석식	잡곡밥 참치김치찌개 고등어무조림 갈비만두 해초무침 배추김치	잡곡밥 불낙전골 두부구이&양념장 꼬시래기우침 열무나물 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 닭간장조림 아삭이고추무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 임연수구이 백목이오이무침 다시마튀김 배추김치
3주	날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일 (잔반없는날)
	중식	잡곡밥 소고기우국 카레소스 두부땅콩강정 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 능이버섯닭죽 오징어야채무침 무들깨나물 김자반 배추김치	잡곡밥 얼큰소고기배추국 닭강치조림 연두부&양념장 취나물볶음 깍두기	잡곡밥 다시마우채국 순살교다리강정 시래기나물볶음 고구마견과법떡 배추김치
	간식	편고구마&메실차	배	바람떡&생강차	카스텔라&지당두유
	석식	잡곡밥 콩나물국 치킨스테이크 무초절이 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 근대국 삼치구이 감자채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기장조림 가지나물 스틱오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 메밀전병 진미채무침 무나물볶음 배추김치
4주	날짜	9월 21일	9월 22일 (추석 특식)	9월 23일	9월 24일(대체운영일)
	중식	잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 천사채샐러드 부추적채겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기얼큰토란국 LA돼지갈비찜 호박전&오미산적 명태회무우침 배추김치&유파	잡곡밥 고추장찌개 유산술소스 관동기 병아리콩조림 배추김치	참치야채비빔밥 양념장 장국 계란후라이 단무지 배추김치
	간식	삶은계란&유자차	마들렌&뉴케어	방울토마토	
	석식	잡곡밥 미역국 카레소스 계란찜 깻잎지우침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 마파두부 연근깨소스무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 냉이국 돈사태찜 멸치볶음 오이양파무침 배추김치	추석 미운영
5주	날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일	
	중식	잡곡밥 시금치국 오징어치즈떡볶음 스크램블드에그 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈치무조림 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 파채불고기 매운감자조림 모듬쌈&쌈장 총각김치	
	간식	단감	편향&목수수차	치즈케이크&메밀차	
	석식	잡곡밥 들깨우채국 닭봉조림 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 오징어우국 돈육간장불고기 구이김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 만두국 가자미구이 시금치나물 망종조림 배추김치	

출처 : 암구정노인복지관 영양사 김인영

* 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

* 위생적이고 질 좋은 급식제공을 위해 늘 최선을 다하겠습니다.

* 쌀: 국내산, 잡곡류: 국내산, 배추김치(배추: 국내산, 고추가루: 중국산), 깍두기(무: 국내산, 고추가루: 중국산), 쇠고기(국내산, 외국산), 돼지고기(국내산, 외국산), 닭고기(국내산), 오리고기(중국산), 식육가공품(외국산), 수산물(외국산), 두부, 콩비지(콩: 외국산)