

10월 식 단 표

업장명 : 초아주간보호센터

영양사 : 윤정리

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
첫 째 주					1 미역죽	2 바지락죽	3 야채죽
	간식				특식데이 모듬회/생선구이 얼큰매운탕 상추쌈&마늘&고추 열무나물/김치	잡곡밥 황태해장국 돼지두루치기 도토리묵무침 도라지무침 김치	잡곡밥 오만동이된장국 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치
	점심						
	간식				팔시루떡	사과	핫도그&케첩
	석식				백미밥 시락국 뼈없는닭갈비 느타리버섯볶음 브로콜리흑임자무침 김치	백미밥 버섯찌개 가지미주조림 가지볶음 꼬시래기무침 김치	
둘 째 주		5	6	7	8	9	10
	간식	참깨죽	단호박죽	감자당근죽	브로콜리죽	미역죽	고구마죽
	점심	잡곡밥 순두부국 오상불고기 양배추찜&쌈장 궁채무침 김치	생신잔치 잡곡밥/들깨미역국 소불고기 한식잡채 숙주무침 김치	잡곡밥 토란대장국 안동찜닭 어묵볶음 무생채 김치	잡곡밥 감자수제비국 고등어구이 미니새송이볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 유부팽이된장국 돈육짜장소스 탕수육&소스 단무지무침 김치	잡곡밥 청양시락국 동태조림 가지나물 콩나물무침 김치
	간식	오꼬시&저지방우유	케익	오곡곡물쿠키&두유	찰보리빵	너트한준 요거트 믹스넛	미니머핀케이크
	석식	백미밥 팽이된장국 함박파인조림 도토리묵야채무침 브로콜리숙회 김치	백미밥 어묵탕 비빔국수 호박볶음 얼갈이무침 김치	백미밥 김치콩나물국 간장불고기 계란찜 열무된장무침 김치	백미밥 탕국 돈육감자짜글이 아몬드멸치볶음 근대고추장무침 김치	백미밥 북어채무국 순대야채볶음 동그랑땡전 다시마채무침 김치	
셋 째 주		12	13	14	15	16	17
	간식	시금치죽	게살죽	흑임자죽	김치죽	녹두죽	계란죽
	점심	잡곡밥 종합어묵국 닭볶음탕 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 아귀해물콩나물찜 호박볶음 열무된장무침 김치	잡곡밥 순두부찌개 돼지두루치기 실곤약야채무침 청경채무침 김치	잡곡밥 무콩나물국 등심돈가스&소스 양배추샐러드&참깨소스 오이소박이 김치	잡곡밥 들깨미역국 삼치조림 건새우마늘중볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 북어채무국 닭살바베큐소스조림 미니새송이볶음 오징어젓무생채 김치
	간식	커스터드	삶은계란&녹차	크림스프	찐고구마	바나나	밀크브레드&녹차
	석식	백미밥 동태매운탕 베이컨감자채볶음 두부조림 얼갈이무침 김치	백미밥 호박고추장찌개 닭살야채볶음 느타리버섯볶음 치커리유자청무침 김치	백미밥 안매운육개장 떡갈비구이&파채무침 계란찜 브로컬리흑임자무침 김치	백미밥 청국장찌개 훈제오리야채볶음 가지볶음 부추겉절이 김치	백미밥 콩가루배추국 오징어볶음 도토리묵야채무침 참나물무침 김치	
넷 째 주		19	20	21	22	23	24
	간식	당근죽	고구마죽	야채죽	소고기버섯죽	브로콜리죽	흑임자죽
	점심	잡곡밥 감자수제비국 순대야채볶음 브로콜리두부무침 오이양파무침 김치	잡곡밥 콩가루배추국 코다리양념찜 실곤약샐러드 열무된장무침 김치	잡곡밥 어묵김치국 닭감자조림 가지볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 순두부국 돼지두루치기 어묵볶음 다시마채무침 김치	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 가지볶음 숙주무침 김치	잡곡밥 조갯살미역국 고구마닭갈비 들깨무나물볶음 부추겉절이 김치
	간식	안홍쌀찐빵	요리활동	고구마맛탕	떠먹는요플레	과일	바나나빵&녹차
	석식	백미밥 순두부국 돈육감자조림 고사리나물 도라지무침 김치	백미밥 들깨무채국 오징어볶음 메추리알곤약조림 브로콜리숙회 김치	백미밥 토란대장국 탕수육&소스 도토리묵무침 궁채무침 김치	백미밥 애호박새우젓국 오리주물럭 표고야채볶음 참나물무침 김치	백미밥 북어콩나물국 돼지김치찜 호박볶음 꼬시래기무침 김치	
다 섯 째 주		26	27	28	29	30	31
	간식	참깨죽	녹두죽	옥수수죽	감자당근죽	미역죽	단호박죽
	점심	잡곡밥 호박고추장찌개 삼치국물조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 넙적당면찜닭 미니새송이볶음 무생채 김치	잡곡밥 종합어묵국 코다리조림 느타리버섯볶음 열무된장무침 김치	잡곡밥 시락국 비빔밥 계란후라이 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 조랭이떡국 돼지두루치기 계란찜 부추겉절이 김치	잡곡밥 무콩나물국 동태조림 비엔나소시지볶음 브로컬리볶음 김치
	간식	삶은계란&녹차	구운도너츠	콘샐러드	시리얼&저지방우유	군만두&초간장	메밀전병&간장소스
	석식	백미밥 동태매운탕 큐브함박조림 가지볶음 얼갈이무침 김치	백미밥 순두부국 돈육감자짜글이 멸치볶음 오이양파무침 김치	백미밥 우거지선짓국 메추리알곤약조림 감자채볶음 숙주무침 김치	백미밥 만둣국 데리야끼닭봉조림 건새우마늘중볶음 다시마채무침 김치	백미밥 황태해장국 오징어까스&소스 호박볶음 열무겉절이 김치	

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치배추:중국산, 고춧가루:중국산], 달걀[국내산], 돼지고기(채,슬라이스,민짜,국거리,각쪽)[국내산],돼지갈비[국내산] 소고기[호주산], 닭고기[국내산], 닭정육 브라질산], 유부[대두:외국산], 고등어[국내산], 황태[중국산], 동태[러시아산], 조개살[외국산], 두부[대두-외국산], 가지미[외국산], 오징어[외국산], 비지[대두:외국산], 아귀[중국산], 훈제오리[중국산], 재첩[중국산], 코다리[러시아산], 임연수[미국산],캔고등어[원양산], 삼치[국내산], 대구[원양산], 오리정육[국내산], 꽃게[중국산] 사용하고 있습니다.