

< 사랑채 10월 식단표 >

일자				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전 간식				달걀채소죽	두부채소죽	흑임자죽
점심				잡곡밥 물만둣국 새우살채소볶음 표고버섯조림 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 소고기메알조림 진미채무침 궁채들깨볶음 배추김치
오후 간식				꿀호떡&두유	카스테라&우유	단호박찜&보리차
일자	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전 간식	소고기채소죽	들깨버섯죽	순두부채소죽	북어채소죽	달걀채소죽	단호박죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 돈육쪽찜 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 채어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 돈육장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 토란국 임연수양념찜 연근조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 섭산적 진미채무침 방아잎나물 배추김치
오후 간식	통밀쿠기&매실차	와배기&우유	증편&식혜	프렌치토스트&우유	쌀과자&매실차	찐감자&두유
일자	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전 간식	녹두죽	들깨버섯죽	잔멸치채소죽	연두부채소죽	달걀채소죽	환살생선채소죽
점심	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 오징어굴소소볶음 늪은호박조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 마파두부 건새우마늘중볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고추장채/꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치
오후 간식	양갱&등글레차	카스타드&우유	쌀과자&보리차	핫케이크&우유	물만두&등글레차	소보로빵&우유
일자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전 간식	소고기콩나물죽	전복죽	소고기버섯죽	달걀채소죽	참치채소죽	맛살채소죽
점심	잡곡밥 들깨무챜국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	♥나들이♥ 김밥 배추시래기된장국 떡갈비구이 과일샐러드 검정콩자반 배추김치	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 달걀고구마조림 숙갓두부무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리연장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치
오후 간식	찐감자&보리차	과일&떡&&요구르트	미니와플&두유	통밀쿠기&녹차	증편&수정과	수수부꾸미&보리차
일자	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전 간식	순두부채소죽	북어달걀죽	단호박죽	환살생선채소죽	달걀채소죽	소고기브로콜리죽
점심	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 너비아니구이 불어묵조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 감자달걀국 마파두부 가지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 배추김치
오후 간식	핫케이크&우유	프렌치토스트&우유	쌀과자&등글레차	증편&등글레차	모닝빵&우유	찐고구마&보리차

·해운대구 사회복지급식관리지원센터 식단표 참고

·식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

[illegible]

< 사랑채 10월 저녁 식단표 >

일자				10/1 (목)	10/2 (금)
저녁				잡곡밥 근대된장국 마파두부 죽봉어묵조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치
일자	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
저녁	잡곡밥 설렁탕 해물등그랑팽전 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 적어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치
일자	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
저녁	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 오징어볶음 도토리묵무침 호박익나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 도라지나물 배추김치
일자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
저녁	잡곡밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 배추김치
일자	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
저녁	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리소회/초장 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치

·해운대구 사회복지급식관리지원센터 식단표 참고

·식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해부탁드립니다.

[illegible]