

9월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 서구점

	월	화	수	목	금	토
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
오전간식		흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심		잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 새송이버섯나물 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비야채볶음 알감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈민찌두부조림 깻순볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 코다리무조림 청포묵김가루무침 얼무된장무침 배추김치	잡곡밥 건새우콩나물국 짜장소스 후르츠탕수육 무편지무침 배추김치
오후간식		잔치국수	찐감자/요구르트	찰순대/초장	토마토	삶은달걀/요구르트
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 백짬뽕국 동그랑땡야채조림 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	* 비빔밥데이 * 잡곡밥/비빔고추장 얼갈이된장국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈육메추리알조림 브로콜리두부무침 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어무조림 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 야채달걀찜 시래기된장지짐 청경채겉절이 배추김치
오후간식	우동	바나나/요구르트	물만두/초간장	삶은달걀/콜피스	찰밥/양념김	떡볶이
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 오징어묵국 돈육감자조림 김자반볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 생선까스/타르소스 순두부/양념장 무생채 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 오리불고기 마늘쫄조림 포시래기초무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 콩치무조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 간장불고기 사각어묵볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 얼무된장국 마파두부 야채고로케/케첩 쫄깃단무지무침 배추김치
오후간식	토마토	팔죽	카스타드/미숫가루	칼국수	찐감자/콜피스	떡국
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	추석 연휴	녹두죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 미트볼야채볶음 건새우무조림 콩나물무침 배추김치	* 생신잔치 * 잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 종합어묵국 야채달걀찜 크랜베리멸치볶음 애호박나물 배추김치	* 추석 특식데이 * 잡곡밥 토란들깨국 돈갈비찜 오미산적 고사리나물 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 돈채버섯볶음 알감자조림 가지나물 배추김치
오후간식	수제비국	자체간식	바나나/요구르트	찰밥/양념김		삶은달걀/식혜
	9월 28일	9월 29일	9월 30일			
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽			
점심	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 김자반볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 배추우거지국 함박스테이크조림 미역줄기볶음 양상추황도샐러드 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 제육볶음 잡채어묵볶음 상추쌈/쌈장 배추김치			
오후간식	꼬치어묵국	찐감자/요구르트	물만두국			
원산지 표시	* 쌀 : 국내산 / 잡곡 : 국내산 / 배추김치(찬용) : 국내산 / 맛김치(죽,찌개용) : 중국산 / 두부(대두) : 수입산 * 돼지고기 : 국내산 / 돈전지 : 외국산 / 돈삼겹 : 외국산 / 닭정육 : 브라질산 / 오리정육 : 국내산 / 소고기 : 호주산 * 고등어 : 국내산 / 삼치 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 콩치 : 외국산 / 오징어 : 수입산 * 바지락살 : 수입산 / 홍합살 : 수입산 / 새우살 : 수입산 / 육가공식품 : 국내산,외국산 / 수산가공식품 : 국내산,외국산 * 상기 식단은 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 *					

영양사 : 최*영