

감나무주간보호센터 10월 식단표

[비급여 식비:3,000원/ 간식:1,000원]

영양사 : 변 현 희

날 짜	월	화	수	목	금	토
				10월 1일	10월 2일	10월 3일(개천절)
죽 · 밥	포기김치(수입산), 우육(국내산, 호주산), 돈육(국내산), 계육(국내산), 오리고기(국내산), 연두부, 순두부(대두:외국산), 두부(대두:미국산), 가자미(미국산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(외국산, 국내산), 소시지(어육:수입산), 대구(원양산), 오징어(국내산, 페루산), 새우(중국산), 건새우(중국산), 홍합(국내산, 외국산), 돈까스(돈육:국내산), 적어(외국산), 동태(러시아산), 꽃게(중국산), 민물새우(인도산), 미트볼, 햄(계육, 돈육:국내산), 임연수(러시아산), 돈갈비(브라질산), 백조기(국내산), 돈등뼈(국내산), 목살(스페인산), 병어(국내산), 낙지(중국산, 베트남산), 북어채(북태평양), 멸치(국내산), 미역(국내산), 김치(중국산), 쌀(국내산), 고춧가루(수입산)			버섯죽 잡곡밥 해물순두부국 단호박카레 야채고로케 오이참나물무침 배추김치	단호박죽 잡곡밥 알토란들깨국 돈주물럭 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치	들깨죽 잡곡밥 아욱된장국 해물완자전 마카로니콘샬러드 해초무침 배추김치
정성이 가득한						
점 심						
kcal				597kcal	602kcal	596kcal
간식				찐계란/요구르트	떡	비피더스
날 짜	10월 5일(대체휴일)	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일(한글날)	10월 10일
죽 · 밥	참치죽 잡곡밥 채개장 마파두부 얼갈이나물 천사채마요무침 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 비지된장국 간장돈볼고기 치커리유자샐러드 오이도라지무침 배추김치	닭가슴살죽 잡곡밥 생신잔치/미역국 소불고기 잡채 계절나물 배추김치	버섯죽 잡곡밥 호박국 돈김치볶음 온두부 건파래무침 무생채	단호박죽 잡곡밥 양송이스프 생선까스/타르타르D 쫄면야채무침 가지나물 배추김치	들깨죽 잡곡밥 북어국 제육볶음 연근조림 부추콩나물무침 배추김치
영양이 가득한						
점 심						
kcal	604kcal	602kcal	607kcal	600kcal	602kcal	598kcal
간식	알밤호떡	두유	쌀과자	모닝빵/딸기잼	찐고구마	밤만쥬
날 짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
죽 · 밥	참치죽 잡곡밥 콩나물국 돼지두루치기 쌈채소/우렁된장 가지굴소스볶음 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 아욱된장국 비빔밥 배추김치	닭가슴살죽 잡곡밥 달걀국 오징어까스 백목이겨자무침 청경채나물 배추김치	버섯죽 잡곡밥 팽이버섯된장국 불향제육볶음 콩나물무침 세발나물 배추김치	단호박죽 잡곡밥 순살등뼈탕 어묵야채볶음 콩나물무침 오이고추된장무침 배추김치	들깨죽 잡곡밥 모듬햄김치국 하이라이스소스 청경채고기볶음 숙주나물 배추김치
정성이 가득한						
점 심						
kcal	605kcal	603kcal	606kcal	601kcal	602kcal	596kcal
간식	붕어빵	비피더스	후레쉬베리	짜먹는요구르트	바나나우유	양갱
날 짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
죽 · 밥	참치죽 잡곡밥 버섯들깨국 닭단호박조림 가지나물 고구마대무침 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 꽃게해물탕 꾸삼불고기 콩나물무침 세발나물겉절이 배추김치	닭가슴살죽 잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미카레구이 호박고지나물 숙주나물 배추김치	버섯죽 잡곡밥 아욱된장국 훈제오리볶음 청경채나물 노각무침 배추김치	단호박죽 잡곡밥 어묵국 들깨백불고기 고추장감자조림 부추겉절이 배추김치	들깨죽 잡곡밥 유채된장국 김치제육볶음 콩나물무침 갯절임 배추김치
영양이 가득한						
점 심						
kcal	604kcal	602kcal	600kcal	602kcal	602kcal	596kcal
간식	영양식	찐감자	밤만쥬	쌀과자	붕어빵	꿀호떡/요구르트
날 짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
죽 · 밥	참치죽 잡곡밥 배추까스오장국 고추장돈볼고기 새송이야채볶음 돌나물생무침 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 건우청된장국 순살닭갈비 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	닭가슴살죽 잡곡밥 옥수수스프 돈까스 푸실리파스타 참나물겉절이 배추김치	버섯죽 잡곡밥 비치김치국 돈육가지불고기 미역줄기볶음 숙주맛살무침 배추김치	단호박죽 잡곡밥 유부달걀국 피망고추잡채 청경채나물 오이지무침 배추김치	들깨죽 잡곡밥 새우젓우거지국 떡산적구이 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치
정성이 가득한						
점 심						
kcal	604kcal	603kcal	604kcal	600kcal	602kcal	601kcal
간식	후레쉬베리	짜먹는요구르트	카스터드	찐계란	두유	비피더스

상기 월식단은 원재료 및 기관 상황에 따라 변경될 수 있음을 안내드립니다.