

식단표

2022년 10월

행복플러스복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심	저녁
										해물칼국수 보리밥&고추장 채소춘권 무생채 배추겉절이 제철과일	쌀밥 사골우거지국 고등어김치찌 감자채피망볶음 도라지초무침 알타리김치
3 개천절		4		5		6		7		8	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 고추장찌개 삼치구이 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 소고기뭇국 달걀장조림 맛살브로콜리볶음 고춧잎무침 배추김치	불고기덮밥 팽이버섯장국 미트볼조림 상추양파무침 깍두기 제철과일	쌀밥 고추장찌개 참살두부구이 우엉채조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 재첩국 닭봉데리소스구이 건파래자반 숙근나물 배추김치	쌀밥 미역국 돈육고추장불고기 불어묵조림 호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 떡갈비피망조림 한식잡채 도라지사과무침 깍두기	쌀밥 순두부국 고등어시래기조림 청포묵무침 치커리생채 배추김치	잡곡밥 아욱고추장국 훈제오리통마늘볶음 부추겉절이 양파장아찌 배추김치	해물양송이덮밥 달걀실핏국 교자만두찜 단호박범벅 배추김치 매실차	전지국수 수제야채튀김 단무지무침 배추김치 제철과일	쌀밥 다시마재국 닭볶음탕 굴소스청경채볶음 상추겉절이 배추김치
10 대체공휴일(한글날)		11		12		13		14		15	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 콩나물국 해물찜 버섯당근볶음 고구마순나물 배추김치	쌀밥 달걀탕 두부구이&양념장 도라지무침 방풍나물 배추김치	김가루볶음밥 우동국물 떡볶이&김말이튀김 양상추샐러드 배추김치 유산균음료	쌀밥 콩가루배추국 제육볶음 우엉채조림 양념깍두기 깍두기	잡곡밥 우렁된장국 돈육*새우젓 모듬쌈 무생채 배추겉절이	쌀밥 수제미국 낙지채소볶음 브로콜리참깨소스무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 닭가정 생선까스*타르타르소 스 고구마견과류샐러드 도라지초무침 배추김치	쌀밥 황태국 쇠불고기 알감자고추장조림 애호박볶음 깍두기	잡곡밥 한방갈비탕 부추전 어묵채소볶음 치커리사과무침 배추김치	쌀밥 양송이스트(유부국) 함박스테이크 토마토소파게티 오이피클 배추김치	짜장면 적은밥 매밀군만두 단무지 제철과일	쌀밥 건새우무국 닭볶간장구이 미니새송이버섯초무침 시래기된장나물 배추김치
17		18		19		20		21		22	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 냉이된장국 대패삼겹마늘볶음 해파리냉채 파리고추찜 배추김치	쌀밥 부대찌개&라면시리 옥수수채소전 미역줄기볶음 마늘쫄지무침 깍두기	강원장비빔밥 콩나물국 건과류닭강정 청포묵무침 배추김치 제철과일	쌀밥 복어국 모듬장조림 고사리나물 깍두기 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 삼치유자구이 맛살채소볶음 도라지무침 알타리김치	쌀밥 들깨미역국 간장찜닭 무쌈말이 열무고추장나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 쇠불고기 양배추쌈&우렁쌈장 진미채무침 파김치	쌀밥 부추재첩국 돈채피망볶음 감자조림 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 무채국 오리훈제구이 매일묵무침 팽이버섯냉채 배추김치	단호박영양찰밥 유부국 녹두지침이 오이생채 깍두기 유산균음료	온메밀국수 주먹밥 채소고로케 짜사이무침 배추김치 제철과일	쌀밥 사골우거지국 떡갈비구이 느타리파프리카볶음 연근샐러드 배추김치
24		25		26		27		28		29	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
쌀밥 부추재첩국 닭볶음탕 애호박볶음 양파장아찌 깍두기	쌀밥 아욱고추장국 마파두부 새송이버섯볶음 미니리조이무침 배추김치	곤드레나물밥&양념장 다시마양파국 생선까스 푸실리샐러드 단무지무침 제철과일	쌀밥 버섯매운탕 목살채소구이 실곤약초무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥 시래기된장국 돈육깍두기 고추장멸치볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 감자고추장국 참치채소전 메추리알곤약조림 치커리사과무침 배추김치	쌀밥 돈등배감자탕 두부구이 가지나물 미역초무침 배추김치	쌀밥 만둣국 해물완자전 진미채무침 김구이 배추김치	쌀밥 다시마양파국 쇠고기채소볶음 어묵볶음 참나물겉절이 배추김치	고추장채밥 채소찜볶국 유자당수육 오복지무침 배추김치	장칼국수 보리밥&고추장 메밀전병 무생채 배추겉절이 제철과일	쌀밥 미역국 고등어김치찌 감자채피망볶음 오이송송이 알타리김치

31						
점심	저녁					
잡곡밥 시금치된장국 닭불고기 우영채조림 건파래볶음 배추김치	쌀밥 유부국 목살배추볶음 그린빈스채소볶음 단호박볶음 배추김치					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 돼지고기 : 국내산 .미국산 ,소고기 : 호주산 미국산 , 오징어 : 국내산, 러시아산 배추김치 : 국내산, 중국산, 쌀 및 잡곡 : 국내산
 느타리버섯 ,표고버섯, 고추 , 오이, 콩나물, 깻잎, 아욱, 머위, 연두부, 두부, 청경채, 돈나물, 마늘쫑, 시래기, 파프리카, 토란대, 연근, 더덕, 건파래, 콩가루, 죽순, 실곤약, 고구마순, 미나리, 단무지, 애호박, 건새우, 가지,브로콜리 : 국내산
 계란 : 국내산 ,닭고기: 국내산, 삼치 : 국내산, 러시아, 오리훈제 : 국내산.중국산.
 동그랑땡: 국내산

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.