

예사랑 주간보호 10월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
중식	배추김치(배추:국내산,중국산/고춧가루:국내산,중국산)쇠고기(호주산) 돼지고기(국내산)닭(국내산)오리고기(국내산)오리훈제(중국산)갈치(세네갈)오징어 젓(칠레산)명태,코다리,동태(러시아산),고등어(국내산),가지미,조기(중국산), 두부류(수입산) ※기타사항: 각종 차에 과자 등 간식류 제공			잡곡밥/두부죽 들깨버섯석어탕 오징어돈민찌두르치기 양상추샐러드 감자조림 배추김치	잡곡밥/들깨죽 고기무국 잡채 콩나물 건취나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 조갯살순두부국 돈불고기 양배추&쌈장 들깨고사리나물 배추김치
석식				잡곡밥/참치죽 콩가루배추된장국 우물고기 오이상추부추무침 들깨연근조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 계란고기만두국 어묵조림 숙주나물 열무된장나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 근대된장국 콩치무조림 도토리묵무침 미나리나물 배추김치
날짜	5	6	7	8	9	10
중식	잡곡밥/두부죽 열무배추된장국 닭데리야끼 콩나물 감자조림 배추김치	잡곡밥/들깨죽 국수 계란장조림 부추콩나물 맛살버섯볶음 김치볶음	잡곡밥/녹두죽 홍합미역국 고등어튀김 브로콜리&초장 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥/대두콩죽 부추채첩국 닭가슴살&새싹야채 숙주나물 피망오이샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 야채돈불고기 양배추&쌈장 건취나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 조갯살순두부국 돈민찌두부조림 콩나물 청경채무침 배추김치
석식	잡곡밥/참치죽 두부호박된장국 돈불고기 양배추&쌈장 들깨연근조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 감자수제비국 곤약메추리알조림 숙주나물 열무된장나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 근대된장국 야채우물고기 호박부침개 청포묵숙주무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 콩가루배추된장국 돈민찌두부두르치기 열무된장나물 가지무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 무콩나물국 생선까스&소스 단무지 고사리나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 호박감자된장국 죽순돈채야채볶음 가지나물 버섯콩나물무침 배추김치
날짜	12	13	14	15	16	17
중식	잡곡밥/소고기죽 육개장 어묵조림 고사리들깨볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 콩가루배추된장국 짜장밥 단무지 호박나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 국밥 훈제오리&무쌈 양파부추무침 도라지생채 배추김치	잡곡밥/두부죽 바지락미역국 두부찜&우엉찜무침 숙주나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 유부된장국 코다리찜 콩나물무침 청경채무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 무고기국 잡채 상추겉절이 무생채 배추김치
석식	잡곡밥/게맛살죽 아욱된장국 돈불고기 야채부침개 숙주나물 배추김치	잡곡밥/황태죽 고기무국 야채우물고기 느타리버섯무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥/참깨죽 근대된장국 계란말이 무나물 맛살양배추볶음 배추김치	잡곡밥/참치죽 열무된장국 고등어조림 콩나물 김가루도토리묵무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 부추채첩국 우물고기 숙주나물 열무된장무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 고기만두국 계란장조림 근대나물 숙주나물 배추김치
날짜	19	20	21	22	23	24
중식	잡곡밥/소고기죽 고기무국 잡채 오이상추무침 맛살겨자콩나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 국수 계란장조림 도라지나물 콩나물 김치볶음	잡곡밥/닭죽 조갯살미역국 돈갈비 야채쫄면무침 가지나물 배추김치	잡곡밥/두부죽 들깨버섯석어탕 야채계란찜 호박샐러드 고사리나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 청국장찌개 가제미튀김 브로콜리&초장 건취나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 무어묵국 돈민찌두부두르치기 들깨연근조림 콩나물 배추김치
석식	잡곡밥/게맛살죽 어묵두부된장국 돈불고기 양배추&쌈장 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥/황태죽 콩가루배추된장국 생선까스&소스 느타리들깨무침 단무지 배추김치	잡곡밥/참깨죽 미소된장국 메추리알돈장조림 야채부침개 시금치나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 북어채무국 우물고기 도라지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 감자수제비국 아몬드멸치볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/바지락죽 우거지된장국 너비아니육전 숙주나물 호박나물 배추김치
날짜	26	27	28	29	30	31
중식	잡곡밥/들깨죽 혼합순두부국 탕수육&김말이&누룽지 단무지 오이무생채 배추김치	잡곡밥/대두콩죽 도토리묵밥 우물고기 상추&고추&쌈장 콩나물 배추김치	잡곡밥/게맛살죽 콩나물김치국 잡채 오이겨자콩나물무침 감자조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 감자탕 어묵조림 양상추샐러드 콩나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 코다리찜 호박볶음 도라지오이나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 청국장국 닭데리야끼 브로콜리&초장 숙주나물 배추김치
석식	잡곡밥/소고기죽 감자된장국 콩치무조림 숙주나물 고사리나물볶음 배추김치	잡곡밥/닭죽 순두부국 돈야채볶음 양배추&쌈장 가지볶음 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 울갱이부추국 우물고기 콩나물무침 무생채 배추김치	잡곡밥/게맛살죽 고기만두국 야채어묵조림 열무쌈장무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/황태죽 두부호박된장국 돈두부두르치기 우엉조림 감자조림 배추김치	잡곡밥/참깨죽 무오뎡국 돈야채볶음 가지볶음 열무나물 배추김치