# 2019년 10 월 식단표

하나로 재활 실버케어센터

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | | 1 663 kcal | 2 657 kcal | 3 725 kcal | 4 675 kcal | 5 678 kcal |
| 중식 | | 순두부찌개<br>보리멸조림<br>메밀전병구이<br>간장콩잎지 | 김치국<br>돈육장조림<br>모듬어묵피망볶음<br>건파래무침 | 근대국<br>계란장조림<br>베이컨새송이볶음<br>참나물오이무침 | 닭개장<br>적어구이<br>오색콩조림<br>치커리사과무침 | 가쓰오유부국<br>우육피망볶음<br>단호박전<br>다시마채무침 |
| 날짜 | 7 641kcal | 8 763 kcal | 9 625 kcal | 10 639 kcal | 11 656 kcal | 12 694 kcal |
| 중식 | 해물찌개<br>코다리무조림<br>삼색감자채볶음<br>양념깻잎지 | 아욱국<br>대패삼겹파채불고기<br>연두부<br>미역레몬초무침 | 추어탕<br>뼈없는 찜닭<br>실곤약야채무침<br>깻순나물무침 | 숙주소고기국<br>방어무조림<br>시래기들기름볶음<br>무생채 | 근대국<br>우버섯불고기<br>오징어젓무침<br>열무나물 | 콩나물국<br>고등어순살구이<br>누드순대야채볶음<br>부추적채무침 |
| 날짜 | 14 753 kcal | 15 623 kcal | 16 631 kcal | 17 702 kcal | 18 715 kcal | 19 625 kcal |
| 중식 | 미더덕된장찌개<br>돈육두루치기<br>잡채<br>상추쌈/쌈장 | 동태국<br>메란조림<br>진미도라지무침<br>가지나물 | 들깨시락국<br>가자미조림<br>동그랑땡전<br>파래지 | 미역국<br>순살닭강정<br>두부양념조림<br>얼갈이나물 | 돈육김치찌개<br>삼치구이양념<br>올방개묵김무침<br>애호박볶음 | 짬뽕국<br>우채피망볶음<br>자장소스<br>무짠지무침 |
| 날짜 | 21 623 kcal | 22 706 kcal | 23 631 kcal | 24 697 kcal | 25 714 kcal | 26 621 kcal |
| 중식 | 다슬기국<br>갈치조림<br>두부김가루범벅<br>콩나물무침 | 미역된장국<br>오리불고기<br>건맛살채볶음<br>미나리부추무침 | 사골해장국<br>솔방울오징어조림<br>크래미샐러드<br>치커리유자청무침 | 물만두국<br>꽁치캔조림<br>모듬버섯잡채<br>근대나물 | 콩가루배추국<br>돈고추장불고기<br>단호박견과류찜<br>브로콜리무침 | 순두부백탕<br>가자미조림<br>야채스크램블에그<br>고추잎지 |
| 날짜 | 28 701 kcal | 29 648 kcal | 30 725 kcal | 31 742 kcal | | |
| 중식 | 시락국<br>탕수육파인애플강정<br>두부조림<br>모듬해초무침 | 꽃게찌개<br>고등어조림<br>감자범벅<br>알배기배추쌈/젓갈 | 얼큰콩나물국<br>돈la갈비찜<br>해물전<br>야채피클 | 북어팽이국<br>순살닭도리탕<br>취나물볶음<br>마늘종무침 | | |

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지:수입) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),
오징어(칠래),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산)
배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산)오징어젓(오징어:중국산) 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,
미꾸라지(중국산),꽁치통조림(대만산),탕수육(돈육:국내산)