

2019년 11월 식단표

시설명

하나로재활실버케어센터

일		월		화		수		목		금		토	
										1		2	
										점심	저녁	점심	저녁
										잡곡밥 보리새우시금치국 갈치구이 비엔나, 양파간장조림 돈나물사과초무침 포기김치	잡곡밥 추어탕 돼지갈비 건새우김볶음 버섯나물 포기김치	잡곡밥 오징어국 돈육매단장조림 도토리묵김치무침 갯손나물 포기김치	잡곡밥 어묵국 바삭불고기 죽순야채볶음 비름나물 포기김치
3		4		5		6		7		8		9	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 토란국 애호박쇠고기볶음 늪은호박조림 도토리묵무침 포기김치	잡곡밥 오리탕 너비아니 콩가루배추찜 배추나물 포기김치	잡곡밥 새알미역국 함박조림 해물콩나물찜 비트무생채 포기김치	잡곡밥 갈비탕 궁중떡볶이 꽃고추어묵볶음 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 가쓰오어육국 마파두부 멸치호두볶음 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어미나리무침 포고버섯볶음 애호박나물 포기김치	비빔밥 시락국 고사리나물, 호박나물 무우나물, 콩나물 계란후라이, 비피더스 포기김치	잡곡밥 미소국 느타리버섯볶음 가지나물 사과 포기김치	잡곡밥 우육콩나물국 보리멸조림 오색잡채 갯잎지 포기김치	잡곡밥 순대국 두부굴소스볶음 콩나물무침 오이소박이 포기김치	잡곡밥 아욱국 돈불고기 모듬어묵볶음 오이부추생채 포기김치	잡곡밥 육개장 닭가슴살호두조림 취어채볶음 치커리무침 포기김치	잡곡밥 수제미국 적어구이 우영땅콩조림 도라지무침 포기김치	잡곡밥 떡국 제육볶음 참나물 파채나물 포기김치
10		11		12		13		14		15		16	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 두부된장국 돈까스 사과부추겉절이 곤드레나물 포기김치	잡곡밥 조개탕 어항가지 우영볶음 시래기지짐 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 우육불고기 김치채볶음 숙주김가루무침 포기김치	잡곡밥 추어탕 소시지야채볶음 파리고추조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어시래기무침 잡채완자구이 툇무침 포기김치	잡곡밥 짬뽕국 밤호박쇠고기볶음 돈나물초장무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 닭가슴살버섯조림 궁중떡볶이 세발나물 포기김치	잡곡밥 카레소스 브로콜리/초장 감자오이샐러드 오렌지 포기김치	잡곡밥 복어해장국 돈육피망불고기 단호박전 상추쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥 삼명탕 닭강정 감태무침 매실장아찌 포기김치	잡곡밥 근대국 임연수조림 네모두부적데리아끼 시금치나물 포기김치	잡곡밥 고등어찌개 편만두 깨순볶음 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 유부미소국 쭈꾸미돈불고기 새우튀김 무편지무침 포기김치	잡곡밥 무더미국 낙상세 양파절임 무생채 포기김치
17		18		19		20		21		22		23	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 김치수제미국 밤호박쇠고기볶음 양배추쌈/쌈장 취나물 포기김치	잡곡밥 갈비탕 마파두부 부추전 비름나물 포기김치	잡곡밥 웅심이만두국 삼치구이양념 강남콩조림 미나리무침 포기김치	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 나나스끼무침 오이스틱/쌈장 포기김치	잡곡밥 재첩국 훈천닭갈비 마카로니샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 떡국 오징어볶음 시래기지짐 토란대무침 포기김치	잡곡밥 비지찌개 콩치캔조림 스크램블에그 가지나물 포기김치	잡곡밥 뼈해장국 닭가슴살호두조림 표고버섯볶음 콩가루배추찜 포기김치	잡곡밥 열무토장국 생선까스/타르타르소스 다시마채무침 불어물조림 포기김치	잡곡밥 늪은호박국 쇠고기숙주볶음 오이부추무침 김치볶음 포기김치	잡곡밥 홍합탕 삼겹파채불고기 알감자조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 된장찌개 너비아니 건새우김볶음 콩나물들깨찜 포기김치	잡곡밥 대구지리 고기산적야채조림 새우살브로콜리볶음 파래지반 포기김치	잡곡밥 육개장 궁중떡볶이 피망볶음 배추나물 포기김치
24		25		26		27		28		29		30	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 오므라이스 된장국 고구마샐러드 김치전 포기김치	잡곡밥 아욱국 참치양배추볶음 오이스틱/쌈장 갯잎나물 포기김치	잡곡밥 소고기곤약탕국 방어조림 모듬버섯볶음 얼갈이쌈장나물 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 닭강정 열무무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 전유어 어물파프리카볶음 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 오징어볶음 세발나물 콩가루배추찜 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 소고기청경채불고기 황도샐러드 참나물무침 포기김치	잡곡밥 짬뽕국 닭살겨자채무침 느타리버섯볶음 쪽파무침 포기김치	잡곡밥 사골미역국 코다리조림 아기만두탕수 열무젓갈무침 포기김치	잡곡밥 순대국 김치불고기 꽃고추어묵볶음 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 추어탕 계란장조림 오징어젓무침 호박나물 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 보리멸조림 매밀전병구이 간장콩잎지 포기김치	잡곡밥 콩나물순두부국 오리부추불고기 명엽채볶음 오이야채고추무침 포기김치	잡곡밥 김치국 돈육장조림 모듬어묵피망볶음 간파래무침 포기김치

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :