

2023년 10월 식단표 (A+ 효담라이프케어)



	10월 02일 (월)	10월 03일 (화)	10월 04일 (수)	10월 05일 (목)	10월 06일 (금)	10월 07일 (토)
오전간식	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차
중식	혼합잡곡밥 들깨배추국 방어구이 명이나물 열무김치 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아육국 닭살야채볶음 새송이굴소스조림 참나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 코다리무조림 표고버섯볶음 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 카레라이스 유부우동국 깁종기&소스 브로콜리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 사골수제비국 두부적조림 엄지송이볶음 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살뚝국 돈육오코라조림 돌자반볶음 참나물무침 배추김치
오후간식	방울증편	순대찜&소금	제철과일	미니봉어빵	왕만두찜	바람떡
석식	혼합잡곡밥 냉이된장국 생선까스&타르S 동부묵김무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 탕수육강정 치커리유자생채 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 비엔나야채볶음 연근조림 상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 재첩살순두부국 닭볶음탕 단호박샐러드 청경채무침 배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 함박스테이크볶음 알감자조림 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지국 닭살간장조림 오징어젓갈 얼갈이겉절이 배추김치
	10월 09일 (월)	10월 10일 (화)	10월 11일 (수)	10월 12일 (목)	10월 13일 (금)	10월 14일 (토)
오전간식	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차
중식	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국 고등어무조림 고구마벌떡 비름나물 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 제육볶음 우영간장조림 얼무나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 삼치구이 고사리볶음 궁채무침 배추김치	혼합잡곡밥 매생이수제비국 갈비만두찜 가지볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 바지락순두부국 닭간장조림 고구마순볶음 오이그루무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨아육국 가지미구이 스위트맛살샐러드 돌나물초회 배추김치
오후간식	제철과일	와들	크림스프&모닝빵	핫도그&등글레차	구운계란&요구르트	축미영양찰떡
석식	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 떡갈비데리조림 느타리버섯볶음 부추생채 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 간장찜닭 호박볶음 숙주유부무침 배추김치	혼합잡곡밥 육계장 동채표고볶음 돌자반볶음 세발나물 배추김치	혼합잡곡밥 건새우열무국 돈육불고기 탕평채무침 치커리생채 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈채표고볶음 다시마튀각 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 계란입은고기완자 잔멸치크렌베리볶음 갓김치 배추김치
	10월 16일 (월)	10월 17일 (화)	10월 18일 (수)	10월 19일 (목)	10월 20일 (금)	10월 21일 (토)
오전간식	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차
중식	혼합잡곡밥 모듬어묵국 돈육고추장볶음 해초무침 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 닭갈비 김말이튀김 세발나물 배추김치	*생선간식 날* 바지락미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 짜장덮밥 계란파국 가래야게&소스 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 민물새우매운탕 닭살데리야개조림 미니송이볶음 숙음배추무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈육피망볶음 고시래기초무침 김구이 배추김치
오후간식	바람떡&복분자쥬스	고구마찜	제철과일	편빵	크림치즈볼&등글레차	영양밥&꿀대추차
석식	혼합잡곡밥 들깨우동국 고등어무조림 감자채카레볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 계란입은동그랑땡 토란대볶음 참나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살시래기국 돈채표고볶음 호박양파조림 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 떡갈비구이 브로콜리숙회 숙주나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨우거지국 코다리조림 고사리나물 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 새우까스&타르소스 오징어젓갈 아주까리나물 배추김치
	10월 23일 (월)	10월 24일 (화)	10월 25일 (수)	10월 26일 (목)	10월 27일 (금)	10월 28일 (토)
오전간식	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차	참마차
중식	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭볶음탕 파리계란장조림 미나리나물 배추김치	혼합잡곡밥 사골만두국 고기경단조림 다시마튀각 열무무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈까스&소스 푸시리샐러드 느타리버섯볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 갈비만두&양념장 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈육간장조림 고구마샐러드 오이스틱&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭간장볶음 엄지버섯조림 깻잎지무침 배추김치
오후간식	제철과일	전감자&매실쥬스	단호박죽	훈제계란&수정과	제철과일	호떡구이
석식	혼합잡곡밥 고추장찌개 오리훈제볶음 무쌈채무침 숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살뚝국 돈육야채볶음 어묵볶음 치커리유자무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭다리살볶음 탕평채 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 매콤순두부국 임연수구이 돌자반볶음 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 오마산적전 연근조림 열무김치 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육김치찜 가지볶음 구이김 배추김치
	10월 30일 (월)	10월 31일 (화)				
오전간식	참마차	참마차				
중식	혼합잡곡밥 콩가루배추국 고등어구이 궁채절임 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 매생이떡국 고기매일전병 잔멸치볶음 마늘쫄무침 배추김치				
오후간식	편빵	콩도너츠&요구르트				
석식	혼합잡곡밥 소고기뚝국 닭살간장조림 느타리버섯볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 바지락미역국 돈채버섯볶음 고구마맛탕 세발나물 배추김치				

위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

원산지

쌀,돈육,계육-국산 / 오리-중국산 / 배추김치(배추,얼갈이,봄동-국산, 고춧가루-중국산) / 우육-호주산
 고등어-국산 / 갈치-모로코 / 오징어,아귀-중국산 / 푸꾸미-베트남산 / 베이컨(돈육)-미국산
 동태,명태-러시아 / 참조기,꽃게,낙지-중국산 / 두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)
 식육가공품(돈육,계육-국산/우육-호주산) / 수산가공품(오징어-칠레,페루,중국산)
 참치(가다랑어)-원양산