



광주돌봄 주야간보호센터 10월 식단표

식단제공처: 위드FS
이은지 영양사 작성

요일	월	화	수	목	금	토
1주차				10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식				훈제란*요구르트	찐감자*보리차	우유스틱브레드*주스
중식				혼합잡곡밥 어묵국 고추장불고기 연근간장조림 무생채 배추김치	<보양식day> 누룽지닭곰탕 순대야채볶음 근대나물 아삭이고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 떡갈비조림 가지나물볶음 브로컬리숙회*초장 배추김치
오후간식				제철과일	제철과일	제철과일
석식				혼합잡곡밥 콩비지탕 메추리알새송이조림 열무나물무침 단호박샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 시금치국 고등어조림 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 계란찜 비름나물무침 김구이 배추김치
2주차	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	감자떡*보리차	치즈롤인*주스	꼬치어묵	훈제란*요구르트	카스텔라*주스	찐빵*베지밀A
중식	혼합잡곡밥 아욱국 간장돈불고기 맛살양파볶음 치커리겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 삼치조림 고사리나물볶음 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭고구마조림 참나물무침 동부묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태찌개 알옥수수야채전 우거지지짐 오이부추무침 배추김치	<면day> 칼국수 갈비만두 느타리나물버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 닭살양배추볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치
오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
석식	혼합잡곡밥 소고기묵국 소보로두부조림 취나물볶음 멸치파리조림 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 함박스테이크*소스 건새우마늘쫄조림 양배추초무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯국 오징어야채볶음 썩가두부무침 검은콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 시락국 돈육장조림 들깨나물 미나리숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯찌개 소고기가지볶음 어묵조림 곰피나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 연두부백탕 콩치양념조림 들깨호박나물 김자반볶음 배추김치
3주차	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	카스텔라*주스	씨리얼*베지A	바람떡*보리차	훈제란*요구르트	꿀호떡*주스	찐고구마*보리차
중식	혼합잡곡밥 어묵국 닭도리탕 브로컬리양송이볶음 천사채무침 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 야채계란볶이 미역줄기볶음 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 복엇국 제육볶음 근대나물무침 양배추찜*쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 두부김치국 바몬드카레 김말이강정 미나리무생채 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 가자미조림 조랭이궁중떡볶이 고들빼기지무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리야채볶음 총알버섯조림 쫄상추무침 배추김치
오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
석식	혼합잡곡밥 고사리육개장 탕수만두 우영조림 열무된장나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 유채된장국 코다리조림 감자채볶음 김구이*양념장 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이국 닭살데리야끼조림 오이나물볶음 꼬시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 해물콩나물찜 가지무침 콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 다시마묵국 돈채마늘쫄볶음 매콤콩나물무침 올방묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 메추리알장조림 도라지나물 실곤약야채무침 배추김치

요일	월	화	수	목	금	토
4주차	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	밤만주*두유	기정떡*보리차	핫도그*요구르트	훈제란*요구르트	찐감자*보리차	단팥빵*주스
중식	혼합잡곡밥 된장찌개 소불고기 멸치시래기찜 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 사골순대국 오징어김치전 감자조림 얼갈이나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 삼치무조림 미나리숙주무침 애호박나물 배추김치	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 매콤사태단호박찜 어묵양파볶음 해파리냉채 배추김치	운영없음 유부우동국 생선까스*타르소스 토마토스파게티 얇은단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치국 닭갈비 오이깍둑무침 간장깻잎지 배추김치
오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
석식	혼합잡곡밥 매생이떡국 스크램블에그 썩갠나물무침 오징어젓무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합탕 안동찜닭 보리새우무조림 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 다시마감자국 미트볼파프리카볶음 툇두부무침 치커리적채무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 고등어구이 느타리버섯볶음 아삭이고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯국 매실청불고기 우거지나물 멸치고추장조림 배추김치	혼합잡곡밥 오징어묵국 마파두부 새우살청경채볶음 콩나물맛살무침 배추김치
5주차	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	컵쉬폰*요구르트	왕만두*주스	감자떡*미숫가루	훈제란*요구르트	꼬치어묵	치즈롤인*주스
중식	혼합잡곡밥 시락국 돼지불백 미역줄기볶음 상추쌈*쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미유리국 매콤가지볶음 마늘쫀지무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 닭살조랭이떡볶음 양파링튀김 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 경상도소고기묵국 한식잡채 두부조림 도라지초무침 배추김치	혼합잡곡밥 아육국 동태콩나물찜 무나물볶음 감자오이사라다 배추김치	혼합잡곡밥 황태국 돈육김치찜 썩갠두부무침 김자반볶음 배추김치
오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
석식	혼합잡곡밥 민물새우매운탕 비엔나소세지볶음 고사리나물볶음 근대나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이국 돈채피망볶음 연근간장조림 도토리묵야채무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 유니짜장 죽순야채볶음 실곤약무침 배추김치	혼합잡곡밥 유채국 오징어호박볶음 버섯들깨볶음 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 김치찌개 훈제오리야채볶음 명엽채조림 양배추찜*쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 너비아니조림 취나물볶음 브로컬리숙회*초장 배추김치

[식단 안내사항]

- * 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- * 당노식, 고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)
- * 알레르기 유발식품이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사와 상의하시기 바랍니다.

[알레르기 유발식품(19종)]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 포함

[원산지 표시]						
구분	품목	원산지	품목	원산지	품목	원산지
	쌀	국내산	오리훈제	국내산/중국산	치킨너겟	닭:국내산
	찹쌀, 현미, 죽, 누룽지	국내산	햄:스모크,비엔나, 후랑크	돈육,닭:국내산	생선까스	러시아산
	배추김치, 맛김치	배추:중국산/고춧가루:중국산	햄박,미트볼,너비아니	돈육,닭:국내산	깐풍기	닭:브라질산
	겉절이류	배추:국내산/고춧가루:중국산	탕수육,돈까스	돈육:국내산	미니돈까스	돈육,닭:국내산
	두부, 비지, 순두부, 연두부	콩:외국산	물만두, 군만두,손만두,갈비만두	돈육:국내산	코다리	러시아산
	소고기	호주산	돈육완자	돈육:국내산	가자미	미국산
	돼지고기	국내산	떡갈비	돈육:국내산	삼치	국내산
	닭	국내산	베이컨	돈육:수입산	고등어	국내산, 러시아산
	닭정육	브라질산	분홍소시지	연육:중국,베트남,국산/돼지고기:국내산	임연수어	미국산
	참치캔	원양산	오징어젓	중국산	꽂치캔	중국,대만산
	오징어	치렐산	주꾸미	베트남산	낙지	중국산
	갈치	남아공산	꽃게	중국산		