

♡ 2024. 11월 식 단 표 ♡

(열량 : 1,800~2,000kcal)

구 분					11.01 (금)	11.02 (토)
정성이 가득한 점심					백미밥 청국장찌개 돈사태무조림 가지나물 상추무침 배추김치	백미밥 황태해장국 안심돈가스 양배추샐러드/케 요네즈 방풍잎무침 배추김치
맛있는 간식					불가리스, 보리차	과배기, 두유
사랑이 담긴 저녁					백미밥 닭다리백숙 찐만두/초간장 파리고추볶음 콩나물무침 배추김치	-
구 분	11.04 (월)	11.05 (화)	11.06 (수)	11.07 (목)	11.08 (금)	11.09 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 소고기무국 잔멸치볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	백미밥 유부국 참치김치볶음 계란후라이 열무나물 치커리사과무침	새우살야채볶음 밥 미소장국 야채고로케/케찹 양배추샐러드/흑 임자D 배추김치	백미밥 미역국 돈육간장불고기 모듬쌈/쌈장 표고버섯채볶음 배추김치	백미밥 순두부국 쭈꾸미볶음 부추전 애호박나물 배추김치	백미밥 열무된장국 후르츠탕수육 실곤약야채무침 쪽파양념무침 배추김치
맛있는 간식	기정떡, 보리차	바나나, 보리차	미니핫도그, 두유	메론, 우유	약과, 둥글레차	배, 보리차
사랑이 담긴 저녁	백미밥 팽이맑은국 대패삼겹파채볶음 도라지볶음 미나리무침 배추김치	백미밥 배추된장국 열기구이 가지두반장볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 황태해장국 소고기청경채볶음 근대나물 방풍잎무침 배추김치	백미밥 감자옹심이국 동그랑땡 양상추마늘소스무침 고사리나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 훈제오리두루치기 마늘종지무침 콩나물무침 배추김치	-
구 분	11.11 (월)	11.12 (화)	11.13 (수)	11.14 (목)	11.15 (금)	11.16 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 청국장찌개 콩치조림 곤드레나물무침 숙주나물 배추김치	백미밥 닭개장 메밀전병 참나물 고추지무침 배추김치	버섯칼국수 추가밥 연두부/양념장 부지갱이나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 차돌박이숙주볶음 우영채조림 얼갈이나물 배추김치	백미밥 황태해장국 다진돈육볶음 잡채 취나물 배추김치	백미밥 팽이맑은국 이면수구이 파리고추찜 숙갓나물 배추김치
맛있는 간식	키위, 보리차	찐빵, 보리차	사과, 보리차	카스테라, 두유	바나나, 보리차	한과, 둥글레차
사랑이 담긴 저녁	김가루비빔밥 크림스프 함박스테이크 양상추샐러드/흑 임자D 열무나물 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어초무침 애호박나물 상추무침 배추김치	백미밥 영란숙갓국 동그랑땡 맛김구이 청경채무침 배추김치	백미밥 다시마무채국 오리주물럭 양배추부추무침 건고춧잎무침 김치	백미밥 돈등뼈우거지탕 소세지야채볶음 우육오이무침 부지갱이나물 배추김치	-

구 분	11.18 (월)	11.19 (화)	11.20 (수)	11.21 (목)	11.22 (금)	11.23 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 감자수제비국 돈육채굴소스볶음 표고당근조림 오이무침 배추김치	백미밥 어묵국 주꾸미볶음 고사리나물 비름나물 배추김치	카레라이스 팽이맑은국 생선가스/ 타르타르소스 근대나물 배추김치	백미밥 순두부국 다진소고기볶음 파래전 짜리고추찜 배추김치	백미밥 열무된장국 고등어조림 가지나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 사리곰탕 계란찜 미니새송이곤약조림 치커리사과무침 배추김치
맛있는 간식	과배기, 우유	키위, 보리차	기정떡, 둥글레차	바나나, 보리차	치즈스틱, 보리차	사과, 보리차
사랑이 담긴 저녁	백미밥 콩나물국 동그랑땡 실곤약야채무침 시금치나물 배추김치	백미밥 배추된장국 제육볶음 모듬쌈/쌈장 미나리무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 차돌박이양념볶음 양상추마늘소스무침 취나물 배추김치	백미밥 무채국 닭봉조림 감자채볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육김치볶음 잔멸치볶음 참나물 배추김치	-
구 분	11.25 (월)	11.26 (화)	11.27 (수)	11.28 (목)	11.29 (금)	11.30 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 홍합국 탕수육 양상추마늘소스무침 근대나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 소불고기 모듬쌈/쌈장 애호박나물 배추김치	어묵우동 추가밥 닭살데리야끼볶음 양배추샐러드/흑임자D 배추김치	백미밥 팽이맑은국 돈육콩나물찜 도라지볶음 오이생채 배추김치	백미밥 콩가루김치국 이면수구이 도토리묵무침 참나물 배추김치	백미밥 추어탕 짜리고추멸치볶음 호박채전 상추무침 배추김치
맛있는 간식	배, 보리차	미니핫도그, 우유	바나나, 보리차	찐빵, 둥글레차	사과, 보리차	카스테라, 두유
사랑이 담긴 저녁	백미밥 배추된장국 동태포전 잡채 곤드레나물 배추김치	백미밥 부대찌개 연두부/양념장 우육오이무침 가지나물 배추김치	백미밥 황태해장국 다진돈육볶음 마늘종지무침 공심채볶음 배추김치	백미밥 아욱된장국 소고기장조림 마카로니콘샐러드 숙갓나물 배추김치	백미밥 유부국 안동찜닭 취나물 치커리무침 배추김치	-
구 분						
정성이 가득한 점심						
맛있는 간식						
사랑이 담긴 저녁						



※ 이 식단내용은 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. - 유경노인복지센터 주간보호



(돼지고기, 닭고기, 쌀, 배추 - 국내산)