

10월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
				10/1	10/2	10/3
오전간식				팥죽	녹두죽	휴무
행복한 점심 				잡곡밥	잡곡밥	
				다시마무채국	감자된장찌개	
				두부부침	제육볶음	
				가지나물	도토리묵무침	
				취나물볶음	멸치볶음	
				배추김치	배추김치	
오후간식				후레쉬베리,보리차	빵,보리차	개천절
날씬한 저녁 				쌀밥	쌀밥	
				얼갈이된장국	순두부찌개	
				제육볶음	오징어무조림	
				가지볶음	맛살야채볶음	
				마늘쫀지무침	고사리볶음	
				배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목(생신잔치)	금	토
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
오전간식	휴무	녹두죽	흑임자죽	팥죽	휴무	녹두죽
행복한 점심 		잡곡밥 미역국 제육고추장불고기 호박새우젓볶음 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 부대찌개 훈제오리야채볶음 죽순볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 소고기 미역국 잡채 제육볶음, 양배추쌈 콩나물 무침, 쌈장 배추김치		쌀밥 건새우무국 돈육김치볶음 천사채샐러드 오이지무침 배추김치
오후간식	대체공휴일	찐빵, 보리차	주먹밥, 보리차	떡, 보리차	한글날	카스타드, 두유
날씬한 저녁 		쌀밥 얼갈이된장국 모듬장조림 도라지무침 취나물볶음 배추김치	쌀밥 감자양파국 돈채피망볶음 단호박샐러드 오이지무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 비엔나케찹볶음 양념무조림 깻잎지 배추김치		

- ▷ 식단표 제공 - 병글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
오전간식	호박죽	야채죽	흑임자죽	녹두죽	팥죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥 순두부찌개 돈육볶음 쫄면 고추치무침 배추김치	잡곡밥 팥이장국 카레소스 삼색묵무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 조기구이 실곤약야채무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 열무된장국 오삼불고기 연근흑임자샐러드 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 찜닭 토란대나물 도라지오이무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 가지볶음 무말랭이 배추김치
오후간식	찜만두,보리차	카스타드,두유	빵,보리차	찜고구마,보리차	떡,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥 우거지된장국 새우살야채볶음 다시마액젓무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 북어채국 닭볶음탕 무양념조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥 어묵국 돈육야채볶음 시래기된장지짐 해초무침 배추김치	쌀밥 건새우미역국 떡갈비아채볶음 콩나물잡채 다래순나물 배추김치	쌀밥 시래기된장국 스크램블 탕평채 우엉조림 배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	다시마무채국	사골우거지국	돼지고기김치찌개	장터국	미역국	유부김치국
	돼지불백	닭갈비	해파리냉채	고추잡채	훈제오리볶음	제육볶음
	콩나물무침	단호박샐러드	멸치시래기지짐	툇두부무침	목이버섯냉채	표고버섯볶음
	고추쌈장무침	유채나물	고들빼기무침	취나물볶음	알마늘지	고추지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	빵,보리차	카스타드,보리차	바나나,보리차	찜빵,보리차	초코파이,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	순두부찌개	콩나물김치국	감자된장찌개	배추된장국	콩나물국	
	데리야끼닭살볶음	메추리알장조림	제육볶음	순대야채볶음	돈채굴소스볶음	
	도라지나물	오이무침	마카로니샐러드	멸치고추장볶음	어묵채무침	
	무말랭이무침	콩자반	된장깻잎지	숙주나물	고사리나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	얼갈이된장국	닭곰탕	소고기무국	콩나물국	순두부찌개	미소된장국
	마파두부	모듬장조림	고등어카레구이	돈육야채볶음	새우살야채볶음	닭살고추장볶음
	청포묵김무침	들깨버섯볶음	미역초무침	감자채볶음	연근곤약조림	멸치무조림
	무나물	콩나물무침	오징어젓무침	무말랭이무침	가지나물	구이김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐고구마,보리차	카스타드,보리차	빵,보리차	찐만두,보리차	찐빵,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	황태국	시래기된장국	두부김치국	오징어고추장찌개	청국장찌개	
	미트볼고추장볶음	제육김치볶음	닭살굴소스볶음	참치두부조림	돈채그린빈볶음	
	툇두부무침	천사채샐러드	토란대나물	어묵볶음	호박볶음	
	마늘쫀양념무침	콩자반	깻잎지	오이부추무침	취나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.