

식단표 (2021년 10월)

효사랑데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										점심 저녁		점심 저녁	
										잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미볶음 파리고추멸치조림 콩나물무침 김치 잡곡밥 된장국 메추리알조림 청경채나물 김치		잡곡밥 된장국 고구마순들깨탕 콩치우우조림 양파장아찌 김치 만두국	
3 개천절		4 대체공휴일(개천절)		5		6		7		8		9 한글날	
		점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁
		잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 오이고추무침 가지조림 김치 잡곡밥 건새우미역국 동그랑땡 유채나물 물김치	잡곡밥 콩나물국 잡채 두부구이조림 썩갓무침 김치 잡곡밥 명태국 갯나물무침 묵은지참치볶음 김치	잡곡밥 청국장 돼지불고기 상추쌈 숙주나물 유채나물 김치 잡곡밥 아욱국 고기감자조림 두부청경채나물 김치	잡곡밥 찰밥 건새우미역국 김 호박새우젓볶음 고기감자조림 김치 잡곡밥 김치콩나물국 고기감자조림 썩갓무침 김치	잡곡밥 소고기무국 조기구이 버섯들깨탕 오이무침 김치 잡곡밥 된장국 버섯들깨탕 썩갓무침 물김치	잡곡밥 청경채국 가지미구이 호박새우젓 숙주나물 김치 국수						
10		11 대체공휴일(한글날)		12		13		14		15		16	
		점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁
		잡곡밥 복어무우국 두부조림 썩갓나물 콩나물무침 김치 잡곡밥 재첩미역국 소시지호박부침 썩갓나물 물김치	잡곡밥 콩나물김치국 쭈꾸미볶음 청경채무침 가지조림 김치 잡곡밥 시래기된장국 두부구이조림 가지조림 물김치	잡곡밥 청국장 갈치구이 무우나물 돌산갯나물무침 김치 잡곡밥 건새우미역국 동그랑땡 돌산갯나물무침 물김치	잡곡밥 소고기무국 돈까스 샐러드 감자조림 김치 잡곡밥 아욱국 감자조림 참치이채부침 김치	잡곡밥 명태국 버섯들깨탕 호박부침 오이무침 김치 잡곡밥 청경채된장국 버섯들깨탕 가지볶음 물김치	잡곡밥 호박된장국 조기구이 묵우침 양파장아찌 김치 팔죽						
17		18		19		20		21		22		23	
		점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁
		잡곡밥 미역국 동그랑땡 파래무침 버섯볶음 김치 잡곡밥 김치찌개 계란말이 파래무침 김치	잡곡밥 코다리찌개 어묵잡채 배추나물 오이무침 김치 잡곡밥 콩나물국 미트볼조림 배추나물 물김치	잡곡밥 김치찌개 탕수육 호박가지볶음 고추된장무침 김치 잡곡밥 바지락미역국 두부김치 오이고추볶음 물김치	잡곡밥 시래기된장국 돈까스 샐러드 두부조림 김치 잡곡밥 복어국 돼지고기볶음 배추나물무침 김치	잡곡밥 토란국 갈치구이 오이무침 무채나물 김치 잡곡밥 된장국 가지미구이 깻잎나물 물김치	잡곡밥 소고기무우국 짜장 계란스크램블 부추나물 김치 볶음밥						
24		25		26		27		28		29		30	
		점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁	점심 저녁
		잡곡밥 시래기된장국 소불고기 깻잎찜 양파피클 김치 잡곡밥 김치찌개 어묵볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 재첩미역국 돼지불고기 파리고추볶음 미나리나물 김치 잡곡밥 콩나물국 메추리알짜장 파리고추볶음 김치	잡곡밥 청국장 고등어무우조림 감자조림 청태자반 김치 잡곡밥 바지락미역국 동그랑땡 청태자반무침 김치	잡곡밥 찰밥 감자들깨탕 김 술무침 채나물 물김치 잡곡밥 복어국 양념닭볶음 채나물 물김치	잡곡밥 동태찌개 김말이탕수 고사리나물 얼갈이배추무침 물김치 잡곡밥 시래기된장국 떡갈비 고사리나물 김치	잡곡밥 대하탕 두부조림 미나리무침 오이고추무침 김치 호박죽						
31													

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 :

