

식단표 (2021년 11월)

효사랑데이케어센터

일요일	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
	1		2		3		4		5		6	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 김치찌개 갈치조림 계란말이 멸치볶음 김치	잡곡밥 북어국 비엔나감자조림 술무침 김치	잡곡밥 꽃게호박된장국 부추전 가지볶음 미나리나물 김치	잡곡밥 북어국 동그랑땡 가지볶음 김치	잡곡밥 소고기미역국 고구마튀김 버섯볶음 청태자반무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 햄전 청태자반무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지감자볶음 파리고추무침 토란대들깨탕 김치	잡곡밥 계란국 참치볶음 토란들깨탕 김치	잡곡밥 청국장 고등어구이 양배추전 양파샐러드 김치	잡곡밥 바지락미역국 어묵볶음 김 김치	잡곡밥 건새우감자국 카레 만두튀김 채나물 김치	팔죽
7	8		9		10		11		12		13	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 북어국 오리훈제 버섯볶음 미나리무침 김치	잡곡밥 호박된장국 고구마맛탕 양배추쌈 김	잡곡밥 북어국 춘천닭갈비 상추쌈 시금치나물 김치	잡곡밥 만두국 조기구이 시금치나물 김치	잡곡밥 청국장 햄채볶음 무우생채 청태자반볶음 김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 계란찜 무우생채 김치	잡곡밥 순두부찌개 돼지야채볶음 콩나물무침 깻잎간장조림 김치	잡곡밥 소고기미역국 돈까스샐러드 깻잎조림 김치	잡곡밥 시래기된장국 짜장 김말이탕수 양배추샐러드 김치	잡곡밥 콩나물김치국 미트볼조림 부추무침 김치	잡곡밥 동태탕 어묵볶음 동그랑땡 숙주나물 김치	호박죽
14	15		16		17		18		19		20	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 김치찌개 갈치조림 시금치나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 호박꽃게탕 감자조림 시금치나물 김치	찰밥 무우소고기국 숙육 김장김치 청경채무침 무우나물	잡곡밥 북어국 두부조림 청경채나물 김치	잡곡밥 동태찌개 순대 오이무침 깻잎조림 김치	잡곡밥 어묵국 동그랑땡 상추겉절이 김치	잡곡밥 시래기국 어묵잡채 고등어조림 깻잎조림 김치	잡곡밥 미역국 순대볶음 버섯볶음 김치	잡곡밥 아귀탕 카레 도토리묵 시금치나물 김치	잡곡밥 콩나물국 치킨너겟 깻잎조림 김치	잡곡밥 소고기미역국 메추리알짜장 콩나물무침 감자조림 김치	팔죽
21	22		23		24		25		26		27	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 김치찌개 고등어구이 호박볶음 배추나물 김치	잡곡밥 감자된장국 두부조림 채나물 물김치	잡곡밥 아구탕 계란말이 숙주나물 무우채나물 김치	잡곡밥 콩나물국 두부부침 호박볶음 김치	잡곡밥 오징어무우국 메추리알짜장 어묵볶음 배추나물 김치	잡곡밥 시래기국 미트볼조림 배추볶음 김치	잡곡밥 건새우미역국 춘천닭갈비 양배추볶음 호박볶음 김치	잡곡밥 북어국 참치김치볶음 깻잎조림 물김치	잡곡밥 소고기무우국 잡채 도토리묵 감자조림 김치	잡곡밥 된장국 감자조림 김 김치	잡곡밥 북어국 치킨너겟 두부조림 썩갠무침 김치	칼국수
28	29		30									
	점심	저녁	점심	저녁								
	잡곡밥 김치찌개 갈치구이 청자반무침 무우나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 어묵볶음 계란스크램블 김치	잡곡밥 미역국 닭날개감자조림 콩나물무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 도토리묵무침 콩나물무침 김치								

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

※ 원산지 표시 :

※