9월 식 단 표

삼봉재활주간보호센터

구 분		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)
정성이 가득한 점심		잡곡밥 참치김치찌개 볼어묵메추리알조림(빨) 견과류실치볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육김치찜 브로컬리맛살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골떡국 코다리조림 고사리나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 다시마채계란국 고등어조림 애호박나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 북어해장국 묵은지닭볶음탕 알감자조림 궁채절임 배추김치
건강을 생각하는 저녁		잡곡밥 건새우호박국 짜장소스 치킨너겟/머스타드 연두부/양념장 배추김치	잡곡밥 소고기버섯찌개 두부조림 만두강정 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 동그랑땡전 표고버섯애호박볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥/잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈까스/소스 느타리버섯볶음 물미역초무침 배추김치
죽 간식		버섯죽	김치콩나물죽	호두죽	새우살미역죽	참치채소죽
구 분	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 민물새우탕 김치제육불고기 청포묵/양념장 궁채절임 배추김치	잡곡밥 홍합살두부탕국 돈육새송이장조림 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 깐풍닭갈비 콩나물무침(하) 양파무침 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯버섯국 코다리조림 시래기된장지짐 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 육개장 고기간적데리조림 두부조림 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 가자미조림 청포묵김가루무침 고들빼기무침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 소고기우거지국 치킨돈까스/머스타드 브로컬리두부무침 무우나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 고등어카레구이 볼어묵피망볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란찜 비엔나소시지볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 돈까스/소스 고추장감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국(빨) 제육볶음 애호박볶음 검은콩조림 배추김치	잡곡밥 바지락두부탕국 닭갈비 새송이버섯볶음 부추무침 배추김치
죽 간식	옥수수죽	소고기김치죽	단팥죽	닭죽	참치야채죽	콩나물김치죽
구 분	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	9월 19일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 얼갈이된장국 순살닭볶음탕 콩자반 파인애플샐러드 배추김치	잡곡밥 북어채콩나물국 짜장소스 탕수육/소스 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 왕만두국 고등어조림 고구마튀김 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 연근조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락살미역국 마파두부소스 표고버섯돈채볶음 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 올방개묵/양념장 열무나물 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 부대찌개 가자미양념찜 고구마고로케 곤약오이무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 잡채어묵조림(빨) 가지볶음 배추김치	잡곡밥 해물고추장찌개 매콤돈메추리알장조림 흑임자묵야채무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 고등어조림 우무묵콩가루무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 돈육순살우거지국 햄전 건새우무우조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 청국장 코다리강정 애호박볶음 고들빼기무침 배추김치
죽 간식	흑임자죽	낙지김치죽	영양닭죽	단호박죽	소고기미역죽	두부야채죽
구 분	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	9월 26일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 얼갈이된장국 짜장소스 고기잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 고추장감자국 제육볶음 궁채절임 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 마늘쫑오징어볶음 연두부/양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 시락국 코다리무조림 도토리묵/양념장 새우젓호박볶음 배추김치		
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 홍합살미역국 생선까스/타르타르s 두부조림 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 다시마채달걀국 고등어조림 고구마줄기나물 브로컬리/초장 배추김치	잡곡밥 바지락두부탕국 김치닭볶음탕 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 옥수수스크램블에그 알감자조림 무짠지채무침 배추김치		
죽 간식	게살계란죽	흑임자죽	버섯야채죽	두부들깨죽		
구 분	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)			
정성이 가득한 점심	잡곡밥 북어채미역국 김치제육불고기 옥수수콘샐러드 무우나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭갈비 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 미역줄기 얼갈이나물 배추김치			
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 부대찌개 고기산적데리조림 시래기된장지짐 브로컬리오이무침 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 고등어조림 꼬시래기초무침(빨) 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 두부김치국 잡채 볼어묵조림 오징어젓무말랭이무침 배추김치			
죽 간식	흑임자죽	낙지김치죽	오징어김치죽			



* 상기메뉴와 식자재원산지는 식재수급사정에 의해 변경될수 있습니다. 이점 양해 부탁드립니다.
* 원산지: 쌀,누룽지(국내산), 소고기,사골,사골농축(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 포기김치,배추겉절이(배추:국내산, 고추가루:국내/중국산) 오징어,고등어,삼치,병어(국내산), 갈치(모로코산), 코다리/동태(러시아산), 낙지,꽃게,조기,아귀(중국산), 꽁치(대만산), 가자미,가오리,적어(미국산), 낙지,꽃게,조기(중국산), 굴비(국내산), 바지락살,홍합살,다슬기살,재첩살(중국산), 새우살(베트남산or중국산), 민물새우(인도산), 어묵(연육:외국산), 두부,순두부,연두부(콩-수입산), 스모크햄(돈육:외국산,국내산/계육:국내산),비엔나햄,후랑크햄(돈육,계육:국내산),임꺽정떡갈비(돈육,우육,계육:국내산),함박스테이크(돈육:국내산),수제등심돈까스(돈육:국내산), 동그랑땡(돈육:국산,외국산), 미트볼(계육,돈육:국산), 생선까스(중국산),너비아니(계육,돈육:국산),치킨너겟,치킨까스(계육:국산),물만두,옹심이,메밀전병(돈육:국내산)