10월 식 단 표

식단작성 : 삼봉재활주간보호센터

구 분				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)	10월 3일 (토)
정성이 가득한 점심	* 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)			잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 두부조림 콩나물무침(하) 배추김치	잡곡밥 된장찌개 제육볶음 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 묵은지닭볶음탕 양파링튀김 열무무생채 배추김치
건강을 생각하는 저녁				잡곡밥 동태탕(빨) 너비아니전 땅콩조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 고등어조림 꼬시래기초무침(빨) 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어조림 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치
죽 간식				단팥죽	참치죽	자색고구마죽
구 분	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	10월 10일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 만둣국 간장불고기 양배추찜/쌈장 곤약오이초무침 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 돈육메추리알조림 천사채샐러드 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국(하) 닭갈비 건새우무조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 민물새우탕 간장불고기 만다린샐러드 상추무침 배추김치	잡곡밥 북어해장국 닭볶음탕 두부조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 코다리조림 숙주나물 땅콩연근조림 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 민물새우탕 치킨까스/머스타드 열무된장나물 물미역두부무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오리훈제볶음 청포묵김가루무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 시락국(빨) 고등어구이 실곤약야채무침 느타리버섯호박볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 옹심이어묵조림(빨) 청포묵참기름무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 오징어김치전 견과류멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 단호박카레소스 멘치까스 고춧잎나물 배추김치
죽 간식	단팥죽	참치죽	단호박죽	콩나물죽/양념장	새송이버섯죽	자색고구마죽
구 분	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 홍합살두부국 제육볶음 옥수수햄샐러드 감자볼튀김 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어조림 물미역오이무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 바지락순두부국 하이라이스 떡갈비데리조림 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 가자미양념찜 숙주나물 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 온도토리묵국 버섯불고기 두부조림 양배추나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭갈비 고추장감자조림 간장깻잎지 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 대구탕 순대볶음 콩나물무침 우무묵콩가루무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 안동찜닭 들깨무나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국(빨) 계란말이 시래기된장지짐 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 생선까스/타르타르S 고구마줄기볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 잡채 단무지무침 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯국 코다리강정 천사채샐러드 오이깍둑 배추김치
죽 간식	옥수수죽	소고기김치죽	단팥죽	닭죽	참치야채죽	게살계란죽
구 분	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 북어해장국 카레소스 고기잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 고추장감자국 제육볶음 궁채절임 콩나물무침(하) 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 매콤돈육메알장조림 연두부/양념장 가지볶음 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 코다리무조림 고구마순줄기나물 양파링튀김 배추김치	잡곡밥 콩나물국(빨) 간장불고기 도토리묵/양념장 곤약오이초무침 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 대파순대볶음 천사채샐러드 양파무침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 홍합살미역국 돈까스/소스 두부조림 부추무생채 배추김치	잡곡밥 다시마채달걀국 고등어조림 시래기된장지짐 새송이브로컬리초무침 배추김치	잡곡밥 바지락두부탕국 닭볶음탕 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 옥수수스크램블에그 알감자조림 무짠지채무침 배추김치	잡곡밥 민물새우탕 치킨너겟/머스타드 얼갈이나물 물미역두부무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 묵은지닭갈비 참나물무침 간장깻잎지 배추김치
죽 간식	흑임자죽	버섯죽	김치콩나물죽	단호박죽	소고기미역죽	두부야채죽
구 분	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
정성이 가득한 점심	잡곡밥 미역국 제육볶음 목이버섯초무침(빨) 새우젓호박볶음 배추김치	잡곡밥 시락국 깐풍닭갈비 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 순살닭볶음탕 콩자반 파인애플샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국(빨) 간장불고기 양배추찜/쌈장 파래곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 북어채콩나물국 마파두부소스 탕수육/소스 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯찌개 가자미튀김 옛날소시지야채볶음 얼갈이나물 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 소고기우거지국 삼치조림 고구마맛탕 열무나물(고+된) 배추김치	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크폭찹 해바라기씨멸치볶음 컬리플라워/초장 배추김치	잡곡밥 부대찌개 가자미양념찜 고구마고로케 곤약오이무침 배추김치	잡곡밥 민물새우탕 치킨까스/머스타드 열무된장나물 브로컬리두부무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 잡채어묵조림(빨) 가지볶음 배추김치	잡곡밥 사골떡국 돈육김치찜 숙주나물 사과오이새콤무침 배추김치
죽 간식	옥수수죽	게살계란죽	흑임자죽	단팥죽	버섯야채죽	두부들깨죽