

(주)성심복지법인 성심데이케어센터 10월 식단표

첫주	28(월)	29(화)	30(수)	1(목)	2(금)	3(토)
간식				계란죽	흑임자죽	땅콩죽
중식	10월 08일(목) 생신잔치는 일정상 변경될 수 있습니다.			잡곡밥 들깨비지찌개 닭갈비 취나물무침 샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈불고기 시금치나물 양배추쌈,쌈장 배추김치	★특별식 소고기콩나물비빔밥 우동장국 배추김치
간식				찐고구마	황도	샌드위치,주스
석식				잡곡밥 시금치된장국 버섯탕수육,소스 건새우마늘푹볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 오이양파무침 구이김 배추김치	
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
간식	소고기스프	양송이스프죽	야채스프죽	계란죽	흑임자죽	야채죽
중식	잡곡밥 김치찌개 찜닭 숙주나물 미역, 초고추장 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 맛살팽이버섯전 시금치나물 사각어묵조림 배추김치	★특별식 산채나물비빔밥 나박김치 계란후라이	★생신잔치 소고기미역국 잡채 해물야채전 도라지오이생채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 갈치구이 도토리묵무침 야채겉절이 배추김치	★특별식 영양밥 미소된장국 김구이 도라지나물 고비틀깨볶음
간식	찐고구마	카스텔라,주스	배추전, 알로에주스	포도/사과/배,떡,케익	찐만두, 오렌지주스	모닝빵,딸기잼,주스
석식	잡곡밥 근대된장국 두부너비아니 간장양파절임 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 육개장 부추전 콩나물무침 브로콜리, 초고추장 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 닭살김치조림 호박생새우볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 오징어무국 계란말이 유부속갓무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 감자국 순대야채볶음 취나물들기름볶음 돌자반 배추김치	
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
간식	야채스프죽	땅콩죽	양송이스프	옥수수스프죽	계란죽	소고기스프
중식	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리숙주볶음 청경채사과무침 쌈무,머리사트 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 두부조림 콩나물무침 고춧잎나물 배추김치	★특별식 잡곡밥 잔치국수 김치참기름무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 참치팽이버섯전 가지볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 알탕 동대전 감자조림 야채겉절이 배추김치	★특별식 산채나물비빔밥 나박김치 계란후라이
간식	단호박찜	파인애플	궁중떡볶이	배추전, 케첩	찐고구마	땅콩크림빵, 두유
석식	잡곡밥 소고기샤브샤브 표고버섯탕수 무생채 야채겉절이 배추김치	잡곡밥 토란국 맛살팽이버섯전 고구마순나물 브로콜리, 초고추장 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 야채계란말이 표고버섯피망볶음 도토리묵,양념장 배추김치	잡곡밥 닭개장 멘치까스,소스 양파절임 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리무조림 미역초무침 김구이 배추김치	
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
간식	흑임자죽	야채스프죽	계란죽	땅콩죽	옥수수스프죽	깨죽
중식	잡곡밥 된장찌개 임연수구이 열무된장무침 연근개소스샐러드 배추김치	잡곡밥 해물알탕 동대전 도토리묵 치커리무침 숙주나물 배추김치	★특별식 영양밥 미소된장국 김구이 도라지나물 가지볶음 배추김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 콩나물제육볶음 야채샐러드 상추쌈 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 야채계란말이 납작어묵조림 시금치나물 배추김치	★특별식 카레밥셋트
간식	카스텔라빵,알로에주스	야채전	찐만두	찐감자	포도/배, 사과	단팥빵, 두유
석식	잡곡밥 두부김치국 멘치까스,소스 얼갈이나물무침 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 양배추찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 계란장조림 청경채무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 표고버섯탕수육 오이무침 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기무국 우채버섯볶음 오이양파무침 가지볶음 배추김치	
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
간식	야채스프죽	땅콩죽	쇠고기스프죽	흑임자죽	잣죽	계란죽
중식	잡곡밥 유부김치국 조기구이 오이소박이 올방개묵,양념장 배추김치	잡곡밥 해물비지찌개 간풍기 콩나물무침 샐러드,드레싱 배추김치	★특별식 짜장면셋트	잡곡밥 해물알탕 야채계란말이 도토리묵무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 동근애호박전 온두부,양념장 야채겉절이 배추김치	★특별식 영양밥 미소된장국 김구이 도라지나물 시금치나물
간식	만쥬, 알로에주스	찐고구마	호떡,주스	야채전	포도/사과/배	
석식	잡곡밥 황태미역국 돈민지두부조림 브로콜리,초고추장 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 북어국 맛살팽이버섯전 연두부,양념장 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 새우까스,소스 시금치나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 제육김치볶음 얼갈이나물 상추쌈 배추김치	잡곡밥 아욱국 메추리알장조림 납작어묵조림 간장양파절임 배추김치	

상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다