

2021년 10월 식단표

담당	시설장	대표

요일	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	31					1	2
점심	흰밥 건새우배추국 스크램블에그 우영채조림 배추김치					흰밥 다슬기국 소시지야채볶음 시금치나물 배추김치	흰밥 만두국 팽이버섯계란전 단무지무침 배추김치
오전간식	코코아					울무차	요구르트
오후간식	파운드					순대	미니붕어빵
일자	3	4	5	6	7	8	9
점심	흰밥 콩나물맑은국 돈육피망볶음 쥐어채조림 배추김치	흰밥 쇠고기뭇국 마파두부 유채나물 배추김치	잡곡밥 건새우배추국 잡채 단호박샐러드 배추김치	흰밥 다슬기국 소불고기 호박나물 배추김치	흰밥 육개장 매추리알조림 새우마늘종볶음 배추김치	흰밥 오징어무국 소고기당면볶음 고구마순조림 배추김치	흰밥 단배추된장국 돈가스/소스 단무지무침 배추김치
오전간식	코코아	우유	대추생강차	마차	코코아	울무차	요구르트
오후간식	파운드	떡볶이	카스타드	요플레	바나나	순대	바나나
일자	10	11	12	13	14	15	16
점심	흰밥 들깨미역국 채소계란찜 새우마늘종볶음 배추김치	흰밥 미더덕된장국 닭볶음탕 부추무침 배추김치	카레라이스 콩나물국 채소계란찜 취나물무침 배추김치	흰밥 참치국 돈육카레볶음 매추리알곤약장조림 배추김치	흰밥 배추된장국 고등어구이 콩나물무침 배추김치	흰밥 콩비지찌개 삼치구이 도토리묵무침 배추김치	흰밥 바지락시래기국 두부김치두루치기 감자샐러드 배추김치
오전간식	코코아	우유	대추생강차	마차	코코아	울무차	요구르트
오후간식	파운드	카스타드	삶은계란	요플레	바나나	찐감자	마가렛드
일자	17	18	19	20	21	22	23
점심	흰밥 만둣국 고등어김치조림 모자반무침 배추김치	흰밥 우렁된장찌개 완자전, 햄전 아몬드말치볶음 배추김치	짜장덮밥 배추된장국 실파김치무침 애호박볶음 배추김치	흰밥 모듬어묵국 갈치구이 병아리콩곤약조림 배추김치	잡채밥 순두부김치국 참치마요 멸치볶음 배추김치	흰밥 청국장찌개 매추리알장조림 오이무침 배추김치	흰밥 유부장국 우채마늘종볶음 옥수수야채전 배추김치
오전간식	코코아	우유	대추생강차	마차	코코아	울무차	요구르트
오후간식	파운드	꿀호떡	삶은계란	요플레	바나나	쿠키	삶은계란
일자	24	25	26	27	28	29	30
점심	흰밥 김치콩나물국 단호박조림 버섯강정 배추김치	흰밥 순두부맑은국 치킨너겟/소스 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 들깨순대국 단무지무침 연근조림 배추김치	흰밥 파계란국 매추리알장조림 도라지볶음 배추김치	흰밥 버섯미역국 간장제육볶음 애호박볶음 배추김치	흰밥 콩치국 닭두루치기 고구마맛탕 배추김치	흰밥 북어채무국 돈육불고기 도라지볶음 배추김치
오전간식	코코아	우유	대추생강차	마차	코코아	울무차	요구르트
오후간식	파운드	순대	카스타드	요플레	바나나	쿠키	바나나

* 원산지 : 쌀(국내산), 김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(호주산)

* 식단은 센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.