

♥ 10월식단표 및 간식표 ♥

(작성자 : 이슬기 영양사)

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
중식				콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 토란대나물	늪은호박정국 제육볶음 도라지볶음 상추쌈*쌈장	잔치국수 떡갈비구이 치커리유자청무침 건파래자반
간식				편고구마/녹차	호상요구르트	단호박찜/보리차
석식				달걀찜국 안동찜닭 도토리묵무침 토란대나물	호박익힌장국 제육볶음 도라지볶음 상추쌈*쌈장	잔치국수 떡갈비구이 청경채무침 건파래자반
	5	6	7	8	9	10
중식	시금치된장국 닭살버터구이 단호박찜 양념깻잎지	시래기들깨국 돼지고기폭찜 꽃맛살샐러드 미나리무침	잡뽕국 짜장소스 탕수육 단무지채무침	고추장찌개 돼지갈비구이 양배추찜*쌈장 건고사리볶음	우거지국 캔콩치양념찜 과일샐러드 브로콜리두부무침	부대찌개 날치알스크램블에그 탕평채 상추겉절이
간식	물만두/보리차	중편/식혜	삶은달걀/우유	단감	편고구마/메밀차	치즈/사과
석식	미소장국 닭살버터구이 단호박찜 양념깻잎지	아욱된장국 돼지고기폭찜 꽃맛살샐러드 미나리무침	해물순두부찌개 짜장소스 탕수육 단무지채무침	김치찌개 돼지갈비구이 양배추찜*쌈장 건고사리볶음	우거지해장국 캔콩치양념찜 과일샐러드 브로콜리두부무침	김치찌개 날치알스크램블에그 탕평채 상추겉절이
	12	13	14	15	16	17
중식	맑은김치국 치즈달걀말이 마카로니콘샐러드 고들빼기된장무침	콩가루된장국 돈육바베큐소스볶음 느타리버섯볶음 무조림	아욱된장국 너비아니구이 오이나물 고구마범벅	들깨미역국 돈육통마늘볶음 상추쌈*쌈장 궁채나물	미소된장국 소고기채소볶음 브로콜리숙회*초장 건취나물무침	순두부찌개 돈사태찜 아삭이고추무침 무생채
간식	홍시	삶은달걀/보리차	카스텔라/우유	사과	단호박찜/녹차	치즈/올무차
석식	맑은꽃국 치즈달걀말이 마카로니콘샐러드 고들빼기된장무침	복어콩나물국 돈육바베큐소스볶음 느타리버섯볶음 무조림	근대된장국 너비아니구이 오이나물 고구마범벅	들깨미역국 돈육통마늘볶음 상추쌈*쌈장 곤드레나물	근대된장국 소고기채소볶음 브로콜리숙회*초장 건취나물무침	김치순두부찌개 돈사태찜 아삭이고추무침 무생채
	19	20	21	22	23	24
중식	갈비탕 옥수수콘달걀찜 잔멸치볶음 깻잎나물	아욱된장국 돼지고기매적구이 감자채볶음 쫄갓무침	소고기미역국 한식잡채 상추무침 콘샐러드	삼색수제비국 갈치구이 쫄면채소무침 건곤드레나물	들깨무침국 닭살버터구이 건취나물무침 연근조림	칼국수 떡갈비구이 표고버섯피망볶음 고들빼기무침
간식	중편/우유	물만두/메밀차	케이크,꿀떡,바나나	통밀빵/무가당두유	삶은달걀/녹차	홍시
석식	갈비탕 옥수수콘달걀찜 잔멸치볶음 건취나물무침	아욱된장국 돼지고기매적구이 감자채볶음 청경채무침	소고기미역국 한식잡채 청경채무침 콘샐러드	삼색수제비국 갈치구이 쫄면채소무침 비름나물무침	들깨무침국 닭살버터구이 건취나물무침 우영채조림	칼국수 떡갈비구이 표고버섯피망볶음 청경채무침
	26	27	28	29	30	31
중식	닭개장 소고기산적 새송이버섯볶음 청경채무침	우렁된장국 닭볶음탕 코울슬로샐러드 궁채나물	해물탕 소고기채소볶음 어묵볶음 참나물무침	유부된장국 돈수육*호두쌈장 모듬쌈채소 부추양파겉절이	수제비국 갈치구이 도토리묵무침 시금치무침	버섯된장국 훈제오리*머스타드S 건고사리나물 과일샐러드
간식	통밀빵/검은콩두유	편감자/등글레차	중편/매실차	단감	두유미숫가루	물만두/보리차
석식	닭개장 소고기산적 새송이버섯볶음 오이양파무침	우렁된장국 닭볶음탕 코울슬로샐러드 숙주나물	해물탕 소고기채소볶음 어묵볶음 청경채무침	근대된장국 돈수육*호두쌈장 모듬쌈채소 부추양파겉절이	수제비국 갈치구이 도토리묵무침 상추겉절이	유부된장국 훈제오리*머스타드S 건고사리나물 과일샐러드
원산지	국내산		쌀, 돼지고기, 오리고기, 생선(고등어)			
	외국산		배추김치,두부,쇠고기,오징어,닭			

※ 잡곡밥과 김치는 매식사 제공됩니다.

※ 식단표는 식자재 수급 사정에 의해 변동 될 수도 있습니다.

* 식단표 출처 : 사회복지급식관리지원센터