

여성노인복지센터 9월 시단표

일자/요일		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)		
점심	저녁	잡곡밥 육개장(5,6,16) 잡채(5,6) 새우살조림(5,6,9) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 김치국(5,6,9) 생선까스(5) 감자샐러드(1,5) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 얼갈이맑은국(9) 소불고기(5,6,16) 가지나물(5,6) 양배추겉 배추김치(9)	잡곡밥 나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 시락국(5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 방아잎새우전(5,6,9) 아욱조림(5,6) 얼무나물 배추김치(9)		
오후간식	저녁	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 코다리조림(5,6) 숙주나물 건파래자반(5) 배추김치(9) 카스텔라(1,2,6) 우유(2)	잡곡밥 복숭아(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 호박알나물(5,6) 과리고추무침(5,6) 배추김치(9) 복숭아(11) 우유(2)	잡곡밥 어묵국(5,6) 고동어구이(5,6,7) 도라지나물(5) 고춧알나물(5,6) 배추김치(9) 전육수수 보리차	잡곡밥 오이냉국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 들깨고사리나물(5,6) 비름나물(5,6) 배추김치(9) 두유(5)	잡곡밥 미디어면장국(5,6) 가자미조림(5,6) 배추나물 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) 바나나		
일자/요일	6일(일)	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)	
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 간장quem(5,6,15) 도라지나물(5) 아욱나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 진지국수(1,5,6) 잔국밥1/2 편만두&양념장(5,6,10) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 육전(1,5,16) 근대나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 다슬기된장국(5,6,18) 갈치조림(5,6) 시금치나물(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 돼지고기수육(9,10) 양배추나물(5) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 꽃게된장국(5,6,8) 통대전(1,5,6) 고춧알나물(5,6) 오이양파무침 배추김치(9)		
저녁	잡곡밥 우부원장국(5,6) 삼치구이(5,6) 무나물 오이무침(5,6) 배추김치(9) 편김차 보리차	잡곡밥 콩비지찌개(5,6,10) 해물파전(1,5,6,9,18) 호박알나물(5,6) 배추겉절이 배추김치(9) 배	잡곡밥 버섯들깨국(5,6) 임연순조림(5,6) 청포묵무침(5,6) 비름나물 배추김치(9) 두유(5)	잡곡밥 김치국(5,6,9) 애호박전(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 무생채 배추김치(9) 중편 보리차	잡곡밥 견새우아욱국(5,6,9) 적어구이(5,6) 진미채무침(5,6,17) 단배추나물 배추김치(9) 편단호박	잡곡밥 무엇국(5,6) 닭살채소볶음(5,6,15) 취나물무침(5,6) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) 토마토(12)		
오후간식	일자/요일	13일(일)	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
점심	잡곡밥 열무비빔밥 황국(5,16) 떡갈비구이(5,6,10,16) 배추김치(9)	잡곡밥 콩나물국(5) 가지구이(5,6) 비름나물 양배추겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 육개장(5,6,16) 부추전(1,5,6) 감자채볶음(5) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 우거비빔국(5,6) 코다리조림(5,6) 청포묵김무침(5,6) 참나물무침 배추김치(9)	잡곡밥 통가루베죽국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 고사리나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 우부원장국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 고사리나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 애호박맑은국(5) 임연순구이(5,6) 고구마순나물(5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	
저녁	잡곡밥 미역국(5,6) 잡채(5,6) 애호박새우전볶음(5,9) 상추겉절이 배추김치(9) 블레이크(1,2,5,6) 우유(2)	잡곡밥 방아잎된장국(5,6) 오리를고기(5,6) 가지나물(5,6) 모듬밤&밤장(5,6) 배추김치(9) 두유(5)	잡곡밥 근대맑은국(5,6) 조기구이(5,6) 숙주나물 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) 향밀(5,6) 보리차	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 김치전(1,5,6,9) 토란다나물(5,6) 명엄채무침(5,6) 배추김치(9) 시과	잡곡밥 감자양파국 삼치조림(5,6) 쫄갓두부무침(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9) 편고구마 보리차	잡곡밥 들깨된장국(5,6) 소고기채소볶음(5,6,16) 취나물무침(5,6) 부추양파무침 배추김치(9) 키위		
오후간식	일자/요일	20일(일)	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
점심	잡곡밥 잔치국수(1,5,6) 잔국밥1/2 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 우령된장국(5,6,18) 닭볶음탕(5,6,15) 참나물무침 오이냉채(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 추어탕(5,6) 잡채(5,6) 감자조림(5,6) 단배추나물 배추김치(9)	잡곡밥 나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 탕국(5,16) 타비아니구이(5,16) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 조기구이(5,6) 숙주나물 얼무겉절이(5,6) 배추김치(9)			

저녁	접곡밥 김치찌개(5,6,9,10) 해물파전(1,5,6,9,18) 잔멸치조림(5,6) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9) 오렌지				
오후간식	접곡밥 순두부찌개(1,5,9) 고동아구이(5,6,7) 느타리버섯볶음(5,6) 상추절절이 배추김치(9) 카스텔라(1,2,6) 우유(2)				
일차/요일	27일(일)	28일(월)	29일(화)	30일(수)	접곡밥 시래기된장국(5,6) 소불고기(5,6,16) 청경채나물 양배추찜 배추김치(9) 전고구마 보리차
점심	접곡밥 건새우아육국(5,6,9) 부추전(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9)				
저녁	접곡밥 다슬기맑은국(18) 코다리조림(5,6) 취나물무침(5,6) 과일샐러드(1,5) 배추김치(9) 약밥(5,6) 보리차				
오후간식	접곡밥 김치국(5,6,9) 훈제오리구이 시금치나물(5,6) 얼갈이절절이(5,6) 배추김치(9) 전단호박 보리차				
점심	접곡밥 미역국(5,6) 삼치구이(5,6) 맛살피망볶음(1,5,6,8) 무생채 배추김치(9)				
저녁	접곡밥 순두부찌개(1,5,9) 새우살미나리전(5,6,9) 도토리묵무침(5,6) 고춧잎나물(5,6) 배추김치(9) 들깨이크(1,2,5,6) 우유(2)				
오후간식	접곡밥 새우살맑은국(9) 동태전(1,5,6) 우양채조림(5,6) 부추양파무침 배추김치(9) 요플레(2)				
일차/요일	27일(일)	28일(월)	29일(화)	30일(수)	접곡밥 콩비지백탕(5,9,10) 가지미조림(5,6) 근대나물 고구마순무찜 배추김치(9) 증편 보리차
점심	접곡밥 애호박새우전국(5,9) 제육볶음(5,6,10) 쑥갓두부무침(5) 오이무침(5,6) 배추김치(9) 삶은달걀(1) 요구르트(2)				