

든든한주간보호 10월 식단표

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
점심식사	*쌀(국내산), 잡곡(국내산), 찰쌀(국내산), 녹두(국내산) *김치(배추:국내산, 고추가루:국내산) *두부류(콩:국산, 수입산) *소고기(국-국내산, 불고기-호주산), 돼지고기(국내산) *달(국내산), 훈제오리(국내산) *동태(러시아), 고등어(국내산, 노르웨이), 갈치(모로코) *식사시간 : 아침간식(9시40분), 점심식사(11시50분), 오후간식(14시), 저녁식사(15시40분) *오전간식은 죽으로 대체 됩니다. *식단은 식재료 수급 사정상 변경 될 수 있습니다.			10월 1일 잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추무침 배추김치	10월 2일 잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 고구마맛탕 모듬쌈/쌈장 배추김치	10월 3일(삼계탕데이) 삼계탕 참나물무침 배추김치 요구르트
저녁식사				잡곡밥 순두부국 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 훈합살맑은국 미트볼조림 스크램블에그 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 콩비빔국 가자미카리구이 팽이버섯볶음 양념갯잎지 배추김치
오전간식 오후간식				새우살채소죽 꿀호떡&두유	탄락죽 카스테라&우유	견과류죽 통밀쿠키&매실차
점심식사	10월 5일 찰쌀밥 참치미역국 돼지갈비찜 한식잡채 도라지볶음 배추김치	10월 6일 짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 배추김치	10월 7일 잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	10월 8일 잡곡밥 소고기당면국 두부양념조림 브로콜리숙황초장 미나리나물 배추김치	10월 9일 잡곡밥1/2 떡국 치킨너겟 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	10월 10일 잡곡밥 황태해장국 돈육김치두루치기 잔멸치건과류볶음 우영조림 배추김치
저녁식사	잡곡밥 육개장 삼치무조림 고구마순볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 달걀비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 해물등그탕맹전 마늘쫄고추장무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 다시마젓국 오징어초무침 어묵조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 김치국 녹두전/양념장 단호박박떡 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 무맑은국 임연수구이 연근흑임자무침 오이지무침 배추김치
오전간식 오후간식	전복죽 과배기&우유	달걀채소죽 증편&식혜	단호박죽 프렌치토스트&우유	시금치죽 약과&대추차	김은콩죽 쌀과자&보리차	맛살채소죽 빠다코코넛&녹차
점심식사	10월 12일 잡곡밥 꽃게탕 채소달걀찜 마카로니콘샬러드 배추김치	10월 13일 잡곡밥 미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	10월 14일 잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	10월 15일 카레라이스 유부장국 생선까스/타르타르소스 오이나물 배추김치	10월 16일 잡곡밥 오징어국 참스테이크 브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	10월 17일 잡곡밥 감자된장국 돈사태찜 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치
저녁식사	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 들기름막국수 파리고추냉새우볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리엇장조림 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부 미역줄기볶음 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 가자미구이 단호박조림 도라지나물 배추김치
오전간식 오후간식	황태채소죽 커스타드&우유	깨죽 양갱&동글레차	참치채소죽 햇케이크&우유	새우살채소죽 물만두&매실차	죽죽 크래커&두유	김가루죽 소보로빵&우유
점심식사	10월 19일 잡곡밥1/2 만둣국 고등어구이 오이나물 배추김치	10월 20일 잡곡밥 시락국 돈맥적구이 양상추유자무침 고춧잎나물 배추김치	10월 21일 표고영양밥 실파장국 낙지볶음 양념갯잎지 배추김치	10월 22일 잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 배추김치	10월 23일 잡곡밥 소고기버섯국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	10월 24일 잡곡밥 감자양파국 돈육김치찜 실곤약무침 고사리나물 배추김치
저녁식사	잡곡밥 청국장국 고추잡채/꽃빵 해물완자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀국 훈제오리채소무침 백묵이채소볶음 무초절임 배추김치	잡곡밥 황태채뭇국 자물박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 탕평채 토란대물깨무침 배추김치	잡곡밥 바지락살맑은국 삼치양념찜 마늘쫄볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 적어구이 애호박새우젓볶음 건파래자반 배추김치
오전간식 오후간식	달걀채소죽 편감자&보리차	옥수수죽 증편&수정과	맛살채소죽 모닝빵&두유	렌틸콩죽 롤케이크&녹파	브로콜리죽 파전&보리차	소고기채소죽 쌀과자&동글레차
점심식사	10월 26일 잡곡밥 재첩국 제육고추장불고기 가지볶음 부추양파무침 배추김치	10월 27일 잡곡밥 육개장 고등어구이 연근아몬드조림 고구마순나물 배추김치	10월 28일 잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	10월 29일(수목데이) 수육 시래기국 오이/고추/양념장 배추김치	10월 30일 잡곡밥 아욱된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치	10월 31일 잡곡밥 버섯맑은국 훈제오리채소볶음 숙주겨자냉채 청경채나물 배추김치
저녁식사	잡곡밥 순두부국 떡갈비구이 어묵채볶음 아삭이고추냉무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 순대볶음 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 삼치데리야끼구이 파리고추냉조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장국 오향장국 그린빈채소볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 꽃맛살샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 섭산적 애호박볶음 도라지고추장무침 배추김치
오전간식 오후간식	녹두죽 햇케이크&우유	황태달걀죽 카스테라&녹차	시금치죽 편고구마&오렌지주스	흑임자죽 군만두&보리차	김가루죽 크림빵&요구르트	견과류죽 보리빵&오렌지주스