

# ♥10월 주간보호센터 식단표♥

날짜	10/2(월)	10/3(화)	10/4(수)	10/5(목)	10/6(금)	10/7(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 어묵국 우육버섯볶음 참치김치볶음 김자반 배추김치	잡곡밥(율무죽) 두부애호박국 코다리찜 소시지야채볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 오리불고기 도토리묵무침 마늘쫀진새우볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 아욱된장국 돈김치볶음 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 추어탕 우육청경채볶음 꽃맛살샐러드 오이나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 알탕 닭갈비 세멸치조림 새송이파프리카볶음 배추김치
간식	황도통조림	시리얼&우유	단호박죽	치즈케익&당근주스	팔죽	전고구마&배주스
아침죽	들깨죽	땅콩죽	백태죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽
날짜	10/9(월)	10/10(화)	10/11(수)	10/12(목)	10/13(금)	10/14(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 복어채국 오리훈제볶음 어묵볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 육개장 삼치조림 왕계란조림 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 해물갈국수 닭야채볶음 청포묵무침 오이나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 근대된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(새우죽) 김치콩나물국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 근대된장국 돈육야채볶음 감자새리드 숙주나물 배추김치
간식	바나나	녹두죽	전계란&당근주스	단호박죽	옥수수스프&모닝빵	전핫도그&사과주스
아침죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	순두부죽
날짜	10/16(월)	10/17(화)	10/18(수)	10/19(목)	10/20(금)	10/21(토)
중식	팔찰밥(단호박죽) 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 무나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 사골곰탕 갈치조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 우육버섯볶음 모듬묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 추어탕 닭갈비 꽃맛살샐러드 마늘쫀양파볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 닭개장 가자미조림 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 순두부찌개 우육청경채볶음 연근샐러드 갯잎순나물 배추김치
간식	생선잔치	팔죽	요플레	카스테라&우유	연두부&양념장	단호박죽
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	들깨죽
날짜	10/23(월)	10/24(화)	10/25(수)	10/26(목)	10/27(금)	10/28(토)
중식	잡곡밥(순두부죽) 김치콩나물국 닭볶음탕 단호박샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 청국장 돈김치볶음 어묵볶음 맛김 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 계란부추국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 어묵국 닭야채볶음 야채고로케 오이나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 갈비탕 코다리조림 계란찜 시금치나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 된장찌개 돈청경채볶음 오징어야채볶음 느타리버섯볶음 배추김치
간식	녹두죽	옥수수스프&모닝빵	바나나	카스테라&사과주스	단호박죽	전고구마&배주스
아침죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	땅콩죽
날짜	10/30(월)	10/31(화)	행복한 가을 되세요~			
중식	잡곡밥(고구마죽) 콩비지찌개 동태찜 부추야채전 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 나가사끼짬뽕국 고추잡채 마파두부 치커리유자청무침 배추김치				
간식	연두부&양념장	팔죽				
아침죽	들깨죽	백태죽				
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡채-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

\* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로렘복지재단 로렘제가노인지원센터