

♥11월 주간보호센터 식단표♥

날짜		11/1(화)	11/2(수)	11/3(목)	11/4(금)	11/5(토)	
중식		잡곡밥(고구마죽) 어묵국 돈육김치볶음 두부찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 잔치국수 오징어야채볶음 팽이버섯전 봄동나물 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 추어탕 닭봉조림 청포묵무침 가지나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 육개장 갈치애호박조림 감자샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(닭죽) 우렁된장찌개 돈버섯야채볶음 세멸치볶음 숙주미나리나물 배추김치	
간식		녹두죽	연두부&양념장	바나나	단호박죽	찐고구마&토마토주스	
아침죽		순두부죽	흑임자죽	땅콩죽	타락죽	순두부죽	
날짜		11/7(월)	11/8(화)	11/9(수)	11/10(목)	11/11(금)	11/12(토)
중식	잡곡밥(올무죽) 아욱국 닭볶음탕 해파리냉채 청경채나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 순두부찌개 아구찜 왕계란조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 해물갈국수 육전 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 물만두국 오징어야채볶음 케이준샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 김치콩나물국 수육 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 닭개장 우육숙주볶음 쭈꾸미브로콜리볶음 시금치나물 배추김치	
간식		팥죽	치즈케익&배주스	황도통조림	도토리묵무침	찐계란&당근주스	찐햇도그&사과주스
아침죽		흑임자죽	백태죽	들깨죽	땅콩죽	계란죽	타락죽
날짜		11/14(월)	11/15(화)	11/16(수)	11/17(목)	11/18(금)	11/19(토)
중식	잡곡밥(고구마죽) 나가사끼짬뽕국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(올무죽) 추어탕 오리훈제볶음 양송이관자볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 잔치국수 동태전 브로콜리베이컨볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 크림스프 우육숙주볶음 맛살야채볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 닭백숙 삼치데리야끼조림 청포묵무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥(올무죽) 참치김치찌개 우불고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	
간식		옥수수스프&모닝빵	연두부&양념장	단호박죽	시리얼&우유	에그타르트&쌀음료	찐고구마&사과주스
아침죽		땅콩죽	들깨죽	백태죽	흑임자죽	들깨죽	땅콩죽
날짜		11/21(월)	11/22(화)	11/23(수)	11/24(목)	11/25(금)	11/26(토)
중식	팔찰밥(고구마죽) 홍합미역국 LA갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	잡곡밥(닭죽) 사골곰탕 돈버섯볶음 오징어야채무침 숙주미나리나물 배추김치	잡곡밥(올무죽) 계란부추국 짜장면 칠리새우볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 알탕 오리훈제볶음 해파리냉채 가지나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 갈비탕 갈치무조림 부추야채전 열무나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 어묵국 오리불고기 쭈꾸미야채볶음 애호박나물 배추김치	
간식		생신잔치	팥죽	미니매점	고구마케익&사과주스	요플레	찐계란&쌀음료
아침죽		흑임자죽	들깨죽	땅콩죽	타락죽	순두부죽	백태죽
날짜		11/28(월)	11/29(화)	11/30(수)			
중식	잡곡밥(고구마죽) 닭백숙 임연수조림 도토리묵무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 청경채새우탕 고추잡채 가지우민찌볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 잔치국수 낙지야채볶음 녹두전 열무나물 배추김치				
간식		카스텔라&배주스	시리얼&우유	단호박죽			
아침죽		들깨죽	흑임자죽	백태죽			
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산,남아공산/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