

2017년 10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전	수제요구르트	< 추 석 연 휴 >			수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 맑은소고기국 가지나물 도토리묵무침 어묵조림				찰현미밥 들깨무채국 어묵볶음 메추리장조림 감자조림	짜장잡채밥 실파계란국 부추김치
오후	떡/식혜				과일	과일
	9	10	11	12	13	14
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 계란볶어국 고구마줄기 청포묵무침 명태전	보리밥 청국장 연근조림 버섯피망볶음 명란젓찜	찰밥 쇠고기미역국 잡채 아삭고추무침 오징어젓갈	흑미밥 계란실파국 고등어조림 미역줄기볶음 무생채	찰현미밥 건새우감자국 숙주나물무침 계란찜 해물동그랑땡	잡곡밥 삼겹살구이 양파지 깍두기
오후	호박죽	과일	생신잔치	만쥬/매실차	삶은감자	과일
	16	17	18	19	20	21
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어국 실근약무침 깨순나물 감자조림	검정콩밥 시락국 제육볶음 부추겉절이 볶어채무침	검정콩밥 추어탕 양념깻잎지 다시마/양념장 취나물무침	흑미밥 들깨무채국 이면수구이 콩자반 고춧잎무침	비빔밥 맑은콩나물국 양파장아찌 깍두기 조개젓갈	카레라이스 들깨무국 숙주나물
오후	찐고구마	과일	양송이스프	어묵탕	마들렌/식혜	과일
	23	24	25	26	27	28
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 들깨미역국 코다리찜 야채전 땅콩조림	검정콩밥 육개장 마파두부 새우호박볶음 콩나물버섯찜	보리밥 꽃게된장국 감자샐러드 마늘종볶음 단배추겉절이	흑미밥 만둣국 가자미조림 연두부/양념장 오이무침	찰현미밥 재첩국 콩나물무침 건파래자반 계란말이	쌀밥 돈가스 야채샐러드 단무지
오후	단호박찜	과일	샌드위치/매실차	약과/식혜	과일	과일
	30	31	 <p>식단제공 : 육경호 면허번호 : 제 10900호</p> <p>*배추김치 기본 제공*</p>			
오전	수제요구르트	수제요구르트				
중식	지정밥 콩나물황태국 우영조림 브로콜리/초장 다시마채볶음	검정콩밥 닭개장 멸치볶음 비름나물 오징어초무침				
오후	삶은감자	팔죽				

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다