

2017년 11월 식단표

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전	식단제공 : 육경호 면허번호 : 제 10900호 *배추김치 기본 제공*		수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식			찰밥 쇠고기미역국 잡채 아삭고추무침 오징어젓갈	흑미밥 들깨무채국 고등어조림 미역줄기볶음 취나물무침	찰현미밥 김치콩나물국 메추리장조림 버섯피망볶음 파리고추무침	짜장잡채밥 계란국 부추김치
오후			생신잔치	과일	삶은고구마	과일
			6	7	8	9
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어국 계란찜 실곤약무침 마파두부	검정콩밥 갈비탕 고춧잎무침 새우호박볶음 도라지무침	보리밥 청국장 연두부/양념장 참치양파조림 고사리볶음	흑미밥 건새우감자국 숙주나물 조기구이 시금치무침	단풍 나들이 	쌀밥 잔치국수 깍두기
오후	호박죽	과일	삶은감자	과일		과일
	13	14	15	16	17	18
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 동태국 툇두부무침 양배추/양념장 콩나물버섯찜	검정콩밥 들깨무채국 오리고기 부추겉절이 조개젓갈	보리밥 시락국 감자야채튀김 땅콩조림 실파김무침	흑미밥 황태국 시금치나물 삼치조림 무생채	비빔밥 맑은콩나물국 양념고추 깍두기 어묵조림	비빔밥 콩나물국 열무선김치
오후	삶은고구마	과일	양송이스프	어묵탕	마들렌/식혜	과일
	20	21	22	23	24	25
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 들깨미역국 코다리조림 야채샐러드 계란말이	검정콩밥 육개장 연근조림 견과/멸치볶음 두부조림	보리밥 꽃게된장국 청포묵무침 꼬시래기무침 해물완자전	흑미밥 만둣국 콩치조림 버섯볶음 들나물무침	찰현미밥 맑은소고기국 양념깻잎 브로콜리/초장 도토리묵무침	카레라이스 들깨무국 숙주나물 깍두기
오후	단호박찜	과일	샌드위치/매실차	과일	약과/식혜	과일
	27	28	29	30		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 계란볶어국 야채전 건파래무침 감자볶음	검정콩밥 추어탕 우영조림 오징어젓갈 두부양념구이	보리밥 두부된장국 다시마/양념장 감자샐러드 버섯야채볶음	흑미밥 얼큰어묵탕 콩나물무침 가자미조림 애호박볶음		
오후	팔죽	과일	삶은달걀	과일		

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다