

발행처 : 동래데이케어  
 발행일 : 2022.09.24  
 원 장 : 이 영 애

# 10월 어르신 점심 식단

(일반식)

급식처 : 온마을사랑채  
 영양사 : 최 소 진  
 조리사 : 장 경 옥

구분	31(월)					1(토)
오전간식	수제요거트					크림스프/스넥
점심식사	쌀 : 국내산, 배추김치(배추:국산, 고추가루:국산), 돼지고기:외국산, 국내산, 닭:국내산, 소고기:미국산, 동태:러시아산, 코다리:러시아산, 갈치:남양공산, 가자미:러시아산, 오징어:국내산, 고등어:국산, 콩치:국내산, 두부:콩(외국산), 오리고기:국내산 ● 식단은 시장사정과 신선도문제로 변경될 수 있습니다.					잡곡밥 볶음국 찜닭 돈육무침 김자반 배추김치
오후간식	츄크파이/비타음료					과일
구분	3(월)	4(화)소풍	5(수)생신상	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 아욱국 닭갈비 브로콜리버섯볶음 양배추샐러드/D 물김치	잡곡밥 돼지고기카레 생선까스/타르타르 콩가루부추찜 꼬시래기초무침 배추김치/송농	팔밥 조개미역국 돼지갈비찜 청포묵무침 무생채 양념깻잎지	잡곡밥 육개장 삼치조림 마늘쫄고추장무침 진미채무침 배추김치	잡곡밥 계살연두부탕 버섯소불고기 우영조림 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박새우전국 갈치구이 톳당근조림 시금치나물 배추김치
오후간식	빵 / 두유	옛날과자/두유	생신떡/식혜/과일	과일	삶은고구마/보리차	과일(밀감)
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 도토리묵국 훈제오리채소볶음 사각어묵볶음 브로콜리/초고추장 찜무	잡곡밥 시금치미소국 오징어채소볶음 육원전 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무침국 소고기무침 참치채소볶음 돌나물겉절이 배추김치	잡곡밥 얼큰시락국 대구콩나물찜 온두부/양념장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕탕 바싹불고기 가지튀김/고기소스 참나물무침 배추김치	휴관
오후간식	과일	빵 / 두유	찐만두	삶은 달걀/차	과일	
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)특식	21(금)	22(토)
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 돼지고기김치찜 알송이조림 모듬채소전 청경채나물 오복지/송농	잡곡밥 채소샤브샤브국 갈치구이 맛살그린빈볶음 단호박조림 배추김치	잡곡밥 강된장 소고기사태찜 채소비빔만두 가지나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌재 임연수구이 어묵뽕떡잡채 수수부꾸미 배추김치	잡곡밥 짜장소스 닭강정 고추잡채 오이간장무침 단무지	잡곡밥 모듬버섯국 방어무침 미역콩전 방풍나물 배추김치
오후간식	삶은감자/매실차	과일	피자/콜라	떡, 식혜	과일	쿠키, 차
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 유부미소국 오삼불고기 두부구이/양념장 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 가자미구이 알송이곤약조림 마늘쫄고추장무침 배추김치	채소비빔밥/고추장 (콩나물, 당근, 호박 고사리, 무생채) 가쓰오장국 돈불고기 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동태전 한식잡채 썩갠나물 배추김치	잡곡밥 브로콜리크림스프 수제함박스테이크 맛살그린볶음 양배추샐러드/D 수제모듬피클	잡곡밥 부대찌개 삼치카레구이 미역줄기볶음 단배추나물 배추김치
오후간식	삶은 달걀/차	빵 / 두유	떡, 식혜	과일	삶은고구마/보리차	강정, 유과, 생강차

