

# 2018년 11월 식단표

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전	식단제공 : 육경호 면허번호 : 제 10900호  *배추김치 기본 제공*			수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식				흑미밥 들깨무채국 갈치구이 호박새우볶음 시금치무침	보리밥 근대된장국 야채전 메추리장조림 깻잎지	백미 떡국 조개젓갈무침 해물완자전 배추겉절이
오후				과일	삼은고구마	과일
	5	6	7	8	9	10
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 동태무국 꼬막무침 멸치견과류볶음 콩자반	잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 양배추쌈/쌈장 감자볶음	찰밥 소고기미역국 잡채 낙지젓갈무침 파리고추찜	흑미밥 김치콩나물국 삼치조림 건파래무침 버섯야채볶음	보리밥 팽이유부장국 도토리묵무침 코다리찜 우엉조림	알밥 어묵탕 계란후라이 양파장아찌 막김
오후	호박죽	과일	생신잔치간식	과일	삼은달걀/두유	과일
	12	13	14	15	16	17
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어무국 두부조림 가지볶음 숙주무침	잡곡밥 버섯들깨국 제육볶음 부추겉절이 상추/쌈장	콩나물밥 청국장 미역줄기볶음 고사리나물 떡갈비구이	흑미밥 북어계란국 가자미구이 열무겉절이 마늘쫀장아찌	보리밥 아욱된장국 도라지진미무침 청경채숙채 새우동그랑뎡	백미 짜장잡채밥 실파계란국 총각김치 애호박전
오후	단팥죽	과일	떡/식혜	과일	양송이스프	과일
	19	20	21	22	23	24
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 홍합무국 배추겉절이 계란야채찜 취나물볶음	잡곡밥 추어탕 브로콜리/초장 깨순나물 오이야채무침	백미 카레라이스 계란실파국 아삭고추무침 깍두기	흑미밥 건새우무국 고등어조림 양파볶음 오이지무침	보리밥 시래기된장국 청포묵무침 연근조림 야채계란말이	백미 돈가스 미소된장국 단무지 깍두기
오후	단호박찜	과일	떡/매실차	과일	물만두	과일
	26	27	28	29	30	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	지정밥 황태계란국 양념두부찜 얼갈이나물 단호박조림	잡곡밥 육개장 연두부/양념장 무생채 해초무침	비빔밥 맑은콩나물국 파김치 오징어젓갈무침 고추양념무침	흑미밥 들깨미역국 조기구이 꼬시래기무침 양상추샐러드	보리밥 우거지된장국 물무생채 마파두부 쭈꾸미야채볶음	
오후	어묵탕	과일	떡/수정과	과일	샌드위치/두유	

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다