

# 2018년 10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 얼큰어묵탕 코다리조림 가지나물무침 계란말이	잡곡밥 건새우감자국 제육볶음 상추/쌈장 부추겉절이	콩나물밥 동태국 미역줄기볶음 파리고추무침	흑미밥 들깨미역국 고등어조림 숙주나물무침 양념고추	보리밥 청국장 해물동그랑땡 청포묵무침 우엉조림	오므라이스 맑은콩나물국 계란후라이 깍두기
오후	양송이스프	노인의날간식	떡/매실차	과일	삶은고구마	과일
	8	9	10	11	12	13
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 황태국 멸치볶음 시금치나물무침 무생채	잡곡밥 건새우무국 안동닭찜 양배추/쌈장 매실장아찌	찰밥 소고기미역국 잡채 아삭고추무침 호박볶음	흑미밥 들깨감자국 조기구이 콩나물무침 깻잎김치	보리밥 순두부찌개  침 해물파전 버섯볶음	백미 돈가스 미소된장국 양파장아찌 샐러드
오후	호박죽	과일	생신잔치간식	과일	삶은달걀	과일
	15	16	17	18	19	20
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어국 돈육김치찜 고사리볶음 열무무침	잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯불고기 브로콜리/초장 파래무침	카레라이스 계란실파국 미역줄기볶음 총각김치	흑미밥 김치콩나물국 가자미조림 취나물무침 새우호박볶음	가을나들이	짜장잡채밥 계란국 파김치 단무지무침
오후	단팥죽	과일	떡/식혜	과일	나들이간식	과일
	22	23	24	25	26	27
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 맑은소고기국 멸치볶음 오징어젓갈 두부조림	잡곡밥 추어탕 연두부/양념장 양파장아찌 땅콩조림	백미 떡국 고추된장무침 어묵볶음 진미채무침	흑미밥 들깨무국 공치조림  콩자반	보리밥 꽃게된장국 마늘쫄볶음 야채튀김 전어젓갈	콩나물밥 어묵탕 부추겉절이 호박전
오후	단호박찜	과일	샌드위치/매실차	과일	물만두	과일
	29	30	31	식단제공: 육경호 면허번호: 제10900호  *배추김치 기본 제공*		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 북어국 메추리장조림 실곤약무침 호박볶음	잡곡밥 육개장 꼬시래기무침 감자조림 계란찜	비빔밥 콩나물국 쪽파김치 양파장아찌			
오후	어묵탕	과일	약과/식혜			



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