

2014년 10월 식단표

	월	화	수	목	금
			1	2	
점심			잡곡밥 호박잎된장국 김치참치전 깻잎순조림 오이장아찌 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육불고기 부추겉절이 조갯살젓갈 배추김치	개천절
간식			메밀차, 쿠키/두유	메밀차, 쿠키/ 만주	
	6	7	8	9	10
점심	잡곡밥 쇠고기무국 콩치구이 시금치나물 맛김 배추김치	잡곡밥 흥합무국 잡채 오이무침 무나물 배추김치	잡곡밥 느타리들깨국 만두탕수 멸치볶음 깻잎장아찌 배추김치	한글날	잡곡밥 북어계란국 가자미무조림 콩나물무침 콩자반 배추김치
간식	메밀차, 쿠키/ 토스트	요플레/단팥죽	메밀차, 쿠키/두유		메밀차, 쿠키/과일
	13	14	15	16	17
점심	잡곡밥 어묵국 두부조림 취나물 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 미역국 삼치구이 양배추쌈/쌈장 오이소박이 배추김치	잡곡밥 동태국 오뎡감자볶음 미역줄기볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 계란야채찜 애호박새우젓볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기감자국 도토리묵무침 멸치파리고추볶음 배추김치
간식	메밀차, 쿠키/ 찜감자	요플레/단호박죽	메밀차, 쿠키/두유	동글레차, 쿠키/ 야채스프	메밀차, 쿠키/과일
	20	21	22	23	24
점심	잡곡밥 순두부해물찌개 갈치구이 무나물 썩갠나물 배추김치	잡곡밥 조개미역국 쇠고기버섯불고기 오이사과무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 야채계란말이 시금치고추장무침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 두부된장국 동태무조림 머위들깨볶음 미역줄기장아찌 배추김치	잡곡밥 박숙국 오뎡양배추볶음 연근조림 오징어젓갈 배추김치
간식	메밀차, 쿠키/ 찜단호박	요플레/단팥죽	메밀차, 쿠키/두유	동글레차, 쿠키/ 호떡	메밀차, 쿠키/과일
	27	28	29	30	31
점심	잡곡밥 시래기국 탕수육 무생채 미니송이장조림 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 메추리알곤약조림 감자채볶음 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 조기구이 브로콜리무침 파래김볶음 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 동그랑땡조림 아삭고추된장무침 오이장아찌 배추김치	카레라이스 유부맑은장국 양배추볶음 콩자반 배추김치
간식	메밀차, 쿠키/ 찜고구마	요플레/단호박죽	메밀차, 쿠키/두유	동글레차, 쿠키/ 핫케일	메밀차, 쿠키/과일

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다