

2014년 12월 식단표

	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
점심	잡곡밥 육개장 돼지갈비 숙주나물 시금치무침 배추김치	잡곡밥 감자국 계란말이 단호박잔멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오징어숙회/초장 비엔나채소볶음 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 탕수만두 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시락국 고추장불고기 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치
간식	동글레차, 쿠키/ 찐고구마	요플레/ 옥수수스프	동글레차, 쿠키 /두유	동글레차, 쿠키 /우동	동글레차, 쿠키 /과일
	8	9	10	11	12
점심	잡곡밥 수제비국 해물동그랑땡 무숙채 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 조기구이 감자조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 탕수어 시금치무침 무생채 배추김치	잡곡밥 알탕 부추조개전 오징어젓갈무침 시래기된장무침 배추김치	잡곡밥 감자국 마파두부 취나물무침 연근조림 배추김치
간식	동글레차, 쿠키/ 찐감자	요플레/소면	동글레차, 쿠키 /두유	동글레차, 쿠키/ 군만두	동글레차, 쿠키 /과일
	15	16	17	18	19
점심	잡곡밥 두부찌개 생선까스 양파추겉절이 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥 아욱국 갈치구이 김무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 곤약채소조림 계란후라이 가지나물 배추김치	잡곡밥 미역국 가자미구이 표고당근조림 호박볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 소고기표고볶음 부추겉절이 유부조림 배추김치
간식	동글레차, 쿠키/ 찐계란	요플레/단호박죽	동글레차, 쿠키 /두유	동글레차, 쿠키/ 찐빵	동글레차, 쿠키 /과일
	22	23	24	25	26
점심	잡곡밥 복어계란국 게살맛전 콩나물무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 조개미역국 함박스테이크 단호박샐러드 오이겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 산적 느타리들깨볶음 깻잎나물 배추김치	성탄절	잡곡밥 닭개장 해물완자전 부추양파겉절이 숙주나물 배추김치
간식	동글레차, 쿠키/ 찐단호박	요플레/단팔죽	동글레차, 쿠키 /특별간식		동글레차, 쿠키 /과일
	29	30	31		
점심	잡곡밥 오징어무국 야채고기말이 열무된장나물 파프리카양파볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 찐만두/초간장 브로컬리무침 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 계란말이 숙주나물 오이생채 배추김치		
간식	동글레차, 쿠키/ 찐고구마	요플레/우동	동글레차, 쿠키 /두유		

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다