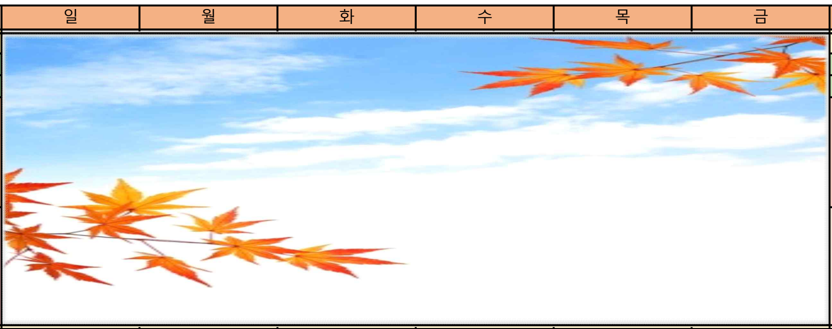
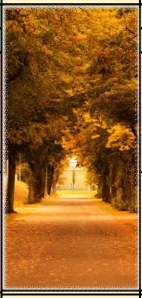
★10월 식단표★

구분	일	월	화	수	목	금	토
일자							1일
오전간식							야채스프
오후간식							기정떡/요구르트
중식							잔치국수 김치
석식							잡곡밥 된장국 잡채 콩나물무침 김치
일자	2일	3일	4일	5일	6일	7일	8일
오전간식		소고기죽	양송이스프	땅콩죽	흑임자죽	고구마죽	단호박죽
오후간식		약밥/수정과	초코파이/엔요	호빵/두유	과일셋트	카스타드/엔요	시루떡/사이다
중식		잡곡밥 어묵무국 달걀야채말이 연근조림 김치	잡곡밥 육개장 햄양파볶음 시금치무침 김치	잡곡밥 김치국 두부부침 우엉조림 김치	잡곡밥 버섯찌개 메추리알장조림 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 물만두국 단호박제육볶음 배추무침 김치	잡곡밥 오징어무국 호박전 얼갈이배추겉절이 김치
석식		잡곡밥 소고기미역국 소세지야채볶음 무말랭이무침 김치	잡곡밥 동태국 알감자조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장찌개 코다리조림 상추겉절이 김치	잡곡밥 도토리묵채국 홍합부추전 꽈리고추멸치볶음 김치	잡곡밥 순두부찌개 버섯불고기 마늘쫑찜무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 돈가스/소스 양배추샐러드 김치
일자	9일	10일	11일	12일	13일	14일	15일
오전간식		오뚜기스프	야채죽	녹두죽	단팥죽	우엉죽	흑임자죽
오후간식		삶은고구마/식혜	카스테라/요구르트	시리얼	찐빵/요구르트	초코파이/엔요	삶은감자/식혜
중식		잡곡밥 김치국 물파래무침 흰살생선전 김치	잡곡밥 쇠고기국 맛살달걀전 통배추무생채 김치	잡곡밥 북어국 연근조림 참치김치볶음 김치	잡곡밥 홍합살김치국 진미채조림 도라지생채 깍두기	잡곡밥 어묵탕 삼치구이 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 닭개장 고추장감자조림 멸치견과류볶음 김치
석식		잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 미역초무침 김치	잡곡밥 순두부찌개 어묵마늘쫑볶음 도라지오이무침 김치	잡곡밥 돼지고기김치찌개 고구마야채튀김 단무지무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 감자전 브로콜리/초장 김치	잡곡밥 배추국 시래기나물된장무침 고등어무조림 김치	잡곡밥 무국 북어양념구이 가지볶음 김치
일자	16일	17일	18일	19일	20일	21일	22일
오전간식		양송이스프	소고기야채죽	단호박죽	시금치죽	참깨죽	흑임자죽
오후간식		과일셋트	호떡/요구르트	호박전/요구르트	카스테라/요구르트	초코파이/엔요	삶은고구마/요구르트
중식		잡곡밥 오징어국 두부김치볶음 호박전 김치	잡곡밥 조갯살부추국 햄구이 시금치무침 김치	잡곡밥 김치국 제육볶음 오이무침 김치	잡곡밥 얼갈이들깨국 소세지야채볶음 김자반 김치	잡곡밥 아욱국 동태포전 취나물무침 김치	잡곡밥 미역국 꽁치무조림 감자채볶음 김치
석식		잡곡밥 들깨미역국 너비아니구이 단무지무침 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 어묵야채볶음 참나물무침 김치	잡곡밥 유부국 계란후라이 콩나물무침 김치	잡곡밥 어묵탕 돈육장조림 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 우거지국 불고기 마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 콩나물무침 김치
일자	23일	24일	25일	26일	27일	28일	29일
오전간식		고구마죽	단호박죽	야채죽	땅콩죽	고구마죽	소고기야채죽
오후간식		요플렛/비스켓	비스켓세트	붕어빵/요구르트	부추전/식혜	단팥빵/요구르트	초코파이/사이다
중식		잡곡밥 참치김치찌개 갈치구이 가지볶음 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 새우젓호박볶음 시금치무침 김치	잡곡밥 소고기무국 코다리살조림 참나물무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 계란말이 파래실파무침 김치	잡곡밥 감자양파국 청포묵무침 고구마줄기무침 김치	잔치국수 단무지무침 김치
석식		잡곡밥 배추된장국 잡채 새우파전 김치	잡곡밥 들깨가루미역국 두부조림 생김&간장 김치	잡곡밥 순두부국 주꾸미볶음 계란후라이 김치	잡곡밥 햄부대찌개 메추리알장조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥 근대된장국 제육김치볶음 브로콜리무침 김치	잡곡밥 열무된장국 가자미카레구이 오이도라지무침 김치
일자	30일	31일					
오전간식		야채스프					
오후간식		과일셋트					
중식		잡곡밥 북어국 갈치구이 고구마줄기무침 김치					
석식		잡곡밥 순두부찌개 버섯불고기 마늘쫑무침 깍두기					

* 쌀 : 국내산 / 김치류 : 국내산 / 야채 : 국내산 / 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산, 호주산

* 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라, 같은 식품군으로 변경 될 수 있습니다.

* 위 식단표는 북구보건소 단체급식 식단표를 참조했습니다.

휴청명실버주간보호센터

★식단표★

구분	월	화	수	목	금	토
일자	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일
간식						
중식						
일자	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일	7월 20일	7월 21일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 30일	7월 31일				
간식	크림스프	제철과일				
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트				
중식						