

루하마장애인주간보호센터

4월 식단표

	월	화	수	목	금
1주	1	2	3	4	5
식단	귀리밥 콩나물국 닭고구마조림 미역줄기볶음 김치	찰기장쌀밥 열무된장국 돈육장조림 청포묵김가루무침 김치	잡곡밥 홍합살미역국 잡채 김 열무산초무침	홍미쌀밥 호박고추장찌개 불고기 숙주나물 김치	렌틸콩밥 사골우거지국 마늘쫀어묵볶음 얼갈이나물 김치
비고					
2주	8	9	10	11	12
식단	귀리밥 다시마무채국 김치두루치기 온두부 김	찰기장쌀밥 감자양파국 이연복식양배추찜 오이양파무침 김	 투표함	홍미쌀밥 두부된장국 버섯콩나물&양념장 떡갈비 무생채	렌틸콩밥 순두부찌개 생선까스&타르소스 콩나물냉채 김치
비고			22대 국회의원선거		
3주	15	16	17	18	19
식단	귀리밥 두부새우젓국 훈제오리야채볶음 도토리묵&양념장 김치	찰기장쌀밥 시금치된장국 두부조림 열무나물 김	잡곡밥 청국장찌개 삼색나물&고추장 계란구이	홍미쌀밥 바지락살미역국 돈육볶음 코울슬로 김치	렌틸콩밥 감자고추장찌개 닭데리야끼조림 다시마채무침 김치
비고					
4주	22	23	24	25	26
식단	귀리밥 건새우미역국 돈육두루치기 느타리초무침 김치	찰기장쌀밥 부추계란국 짜장소스 물만두튀김 단무지	잡곡밥 유부무국 소불고기 쭈갓두부무침 김치	 현장학습	
비고				숲속의 아침 - 청도 숲채원	
5주	29	30			
식단	귀리밥 얼갈이된장국 닭갈비 다시마쌈&젓국장 김치	찰기장쌀밥 오징어무국 돈육야채볶음 아삭도추된장무침 김치			
비고					

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- \* 25일과 26일은 현장학습으로 외식합니다.
- \* 돼지 : 외국산/국내산, 소고기 : 미국산/호주산, 동태/코다리/가자미 : 러시아산
- \* 오징어/고등어/꽂치/오리고기/닭 : 국내산, 두부(콩) : 외국산

※ 식단 및 간식은 일정 및 날씨, 비정기적 후원 등에 따라 변경, 추가될 수 있습니다.