

9월 식단표

	월	화	수	목	금
1주	1	2	3	4	5
식단	귀리밥 어묵김치국 돈갈비찜 간장고추치 김치	찰기장쌀밥 호박고추장국 순대&쌈장 얼갈이나물 김치	잡곡밥 소고기샤브국 감자짜글이 스크럼블에그 김치	홍미쌀밥 미소장국 카레 새우가스&타르소스 김치	렌틸콩밥 유부바지락국 닭안심야채볶음 간장깻잎지 김치
비고					
2주	8	9	10	11	12
식단	귀리밥 배추된장국 오징어간장조림 도시락김 김치	찰기장쌀밥 두부김치국 짜장찜닭 고들빼기무침 김치	박물관 여행 외식	홍미쌀밥 근대된장국 돈육장조림 미역양파초무침 김치	렌틸콩밥 얼큰콩나물국 고추잡채 양배추쌈&젓국장 김치
비고					
3주	15	16	17	18	19
식단	귀리밥 유부맑은국 닭안심카레 오복지무침 김치	찰기장쌀밥 시금치된장국 돼지불고기 해초양배추무침 김치	잡곡밥 바지락순두부 감자꽃고추조림 무생채 김치	홍미쌀밥 만둣국 베이컨양배추볶음 양념깻잎지 김치	렌틸콩밥 열무된장국 돈육가래떡찜 오이양파무침 김치
비고					
4주	22	23	24	25	26
식단	귀리밥 양념치킨/콜라 김치 케이크 과일	찰기장쌀밥 건새우무국 너비아니조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 잡채 오이부추무침 김치	홍미쌀밥 공탕 어묵볶음 김치/깍두기 굴	렌틸콩밥 시락국 김치두루치기 목이장아찌 김치
비고	생일 축하 음식			후원품	
5주	29	30			
식단	귀리밥 홍합미역국 버섯불고기 오이무침 김치	찰기장쌀밥 애호박찌개 돈까스 마카로니콘샐러드 김치			
비고					

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- * 9월 10일은 박물관 여행으로 외식합니다.
- * 9월 22일은 생일 축하 음식으로, 25일은 후원품으로 제공됩니다.
- * 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.