

10월 식단표

	월	화	수	목	금
1주			1	2	3
식단			잡곡밥 근대된장국 두부양념조림 숙주나물 김치	홍미쌀밥 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 무생채 김치	개천절 
비고				송편과 식혜	개천절
2주	6	7	8	9	10
식단	웃음 가득한 한가위 되세요 			한글날 	쉬어요 
비고	추석 연휴			한글날	개인 휴식(휴원)
3주	13	14	15	16	17
식단	귀리밥 옹심이만둣국 돈육장조림 매콤콩나물무침 김치	찰기장쌀밥 두부된장국 삼색나물 계란구이 고추장	잡곡밥 고추장국 닭살데리야끼조림 해초양배추무침 김치	홍미쌀밥 순두부맑은국 부추잡채 단배추겉절이 조미김	렌틸콩밥 배추된장국 불고기 숙주나물 김치
비고					
4주	20	21	22	23	24
식단	귀리밥 두부김치국 동그랑땡 청포묵김가루무침 김치	찰기장쌀밥 시금치된장국 닭볶음탕 미역오이무침 김치	박물관 여행 외식	홍미쌀밥 공탕 어묵볶음 김치/깍두기 굴	렌틸콩밥 육개장 생선가스&타르소스 동초나물 김치
비고				후원품	
5주	27	28	29	30	31
식단	귀리밥 매콤콩나물국 닭안심야채볶음 양배추쌈&전국장 김치	찰기장쌀밥 들깨무채국 김치두루치기 버섯맛살냉채 김치			렌틸콩밥 홍합살두부탕국 돈육장조림 올방개묵&양념장 김치
비고			숲속의 아침 - 무주향로산자연휴양림		

• 루하마장애인주간보호센터 소식

* 10월 22일은 박물관 여행으로 외식하며, 23일은 후원품으로 제공됩니다.

* 29일~30일은 현장학습(숲속의 아침)으로 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.