

9월 식단표

장애인복지시설



민달팽이 장애인주간보호센터



인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	1(금)				
점심	오므라이스 팽이버섯양파국 미트볼조림 오이무침 배추김치				
열량/단백질(kcal/g)	606 / 21				
구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)
점심	기장밥 떡만두국 매콤두부조림 감자채볶음 배추김치	울무밥 어묵국 돈까스/소스 토마토양상추샐러드 배추김치	현미밥 아욱된장국 인동찜닭 깻순나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 참치채소전 청포묵/양념장 배추김치	수수밥 유부우동국 돼지갈비찜 시금치나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	681 / 23	661 / 33	615 / 27	626 / 26	649 / 26
구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)
점심	차조밥 호박고추장찌개 소고기굴소스볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	보리밥 두부된장국 비엔나채소볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 짬뽕국 김달걀말이 고구마순나물 배추김치	흑미밥 콩나물국 제육볶음 쪽파무침 배추김치	귀리밥 버섯전골 간장닭갈비 진미채볶음 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	566 / 21	562 / 22	582 / 25	610 / 28	537 / 28
구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)
점심	백미밥 부대찌개 조기구이 시금치무침 배추김치	기장밥 수제비국 소고기볶음 실근약채소무침 배추김치	수수밥 순두부찌개 보쌈/쌈장 쌈무 배추김치	현미밥 설렁탕 해물완자볶음 얼갈이겉절이 배추김치	차조밥 크림스프 치킨까스/머스타드 사과양배추샐러드 오이피클
열량/단백질(kcal/g)	702 / 39	827 / 28	647 / 21	598 / 24	722 / 22
구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)
점심	울무밥 감자양파국 돈육김치찜 어묵볶음 배추김치	흑미밥 매콤오징어국 채소달걀찜 취나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 단호박꿀찜 배추김치	출 선 엽 흘	
열량/단백질(kcal/g)	636 / 31	530 / 25	549 / 31	567 / 22	655 / 23
원산지 표시	쌀	밥	산	소고기 (한우, 육우, 젓소)	산
		죽	산		
		누룽지	산		
	콩	두부	산	돼지고기	산
		콩국수	산		
		콩비지	산		
	배추김치	배추	산	닭고기	산
		고춧가루	산		
		절인배추	산		
	수산물				
쭈꾸미	명태	갈치	전복	가리비	산
산	산	산	산	산	산
낙지	오징어	고등어	다량어(참치캔 포함)		
산	산	산	산		
식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등) 원산지 확인 후 기재			산		
수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등) 원산지 확인 후 기재			산		

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.