

10월 식단표

장애인복지시설



민달팽이 장애인주간보호센터



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

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
점심	대체공휴일	개천절	현미밥 호박고추장찌개 닭살버터구이 연두부/양념장 배추김치	보리밥 들기름미역국 돈육고추잡채*꽃빵 새송이버섯볶음 배추김치	흑미밥 미소된장국 하이라이스 채소고로케 배추김치
열량/단백질(kcal/g)			549 / 33	660 / 27	567 / 26
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
점심	한글날	귀리밥 순두부백탕 고등어구이 미역초무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈볼고기 양배추샐러드 배추김치	현미밥 달걀파국 오리훈제구이*머스타드 부추겉절이 배추김치	수수밥 복엇국 비엔나볼어묵조림 청경채굴소스볶음 배추김치
열량/단백질(kcal/g)		600 / 27	577 / 29	543 / 21	628 / 35
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
점심	흑미밥 두부된장국 돼지목살구이 쫄면채소무침 배추김치	기장밥 부대찌개 동태살엿장조림 감자채볶음 배추김치	2박 3일 경주역사탐방 (18일~20일)		
열량/단백질(kcal/g)	687 / 32	660 / 32	531 / 27	578 / 27	736 / 28
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
점심	수수밥 삼색수제비 동그랑땡볶음 상추양파무침 배추김치	울무밥 들깨무채국 고구마닭갈비 청포묵김가루무침 배추김치	보리밥 우동국 생선까스/소스 과일샐러드 배추김치	현미밥 시금치된장국 제육볶음 달걀프라이 배추김치	백미밥 새우살맑은국 소고기폭찹 치커리무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	566 / 16	644 / 27	881 / 22	696 / 35	700 / 30
구분	30(월)	31(화)			
점심	차조밥 두부김치찌개 삼치구이 김구이/양념장 배추김치	백미밥 콩나물국 돼지갈비찜 쪽파무침 배추김치			
열량/단백질(kcal/g)	571 / 37	586 / 26			
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				
꾸꾸미	명태	갈치	전복	가리비	
산	산	산	산	산	
낙지	오징어	고등어	다량어(참치캔 포함)		
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.