

# 11월 식단표

## 장애인복지시설



민달팽이 장애인주간보호센터



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

구분			1(수)	2(목)	3(금)	
점심			흑미밥 호박새우젓국 오리주물럭 쌈무 배추김치	보리밥 갈비탕 달걀말이 콩나물맛살냉채 배추김치	새싹비빔밥 미소된장국 떡갈비구이 느타리버섯나물 배추김치	
열량/단백질(kcal/g)			519 / 21	641 / 26	609 / 19	
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	
점심	현미밥 북엇국 닭볶음탕 감자범벅 배추김치	수수밥 팽이버섯된장국 돼지고기수육/쌈장 무생채 배추김치	차조밥 백짬뽕국 마파두부 시금치나물 배추김치	기장밥 김치찌개 달걀찜 브로콜리햄볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 소불고기 오이무침 배추김치	
열량/단백질(kcal/g)	657 / 56	543 / 29	673 / 34	517 / 20	561 / 20	
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	
점심	흑미밥 숙갓어묵국 미니돈까스/소스 졸면채소무침 배추김치	백미밥 호박된장국 훈제오리/머스타드 콘치즈구이 배추김치	보리밥 설렁탕 오징어볶음 숙주나물 배추김치	울무밥 돈육콩비지찌개 삼치구이 고구마순나물 배추김치	짜장밥 달걀파국 탕수육/소스 양배추샐러드 배추김치	
열량/단백질(kcal/g)	643 / 26	645 / 27	528 / 25	583 / 37	864 / 32	
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	
점심	수수밥 들깨무채국 소고기데리야끼볶음 과일샐러드 배추김치	기장밥 감자된장찌개 동태살엿장조림 아욱무침 배추김치	백미밥 두부전골 메추리알장조림 단호박꿀찜 배추김치	현미밥 콩나물국 돼지고기두루치기 양배추쌈/쌈장 배추김치	차조밥 조갯살부추맑은국 치즈달걀비 깻잎나물 배추김치	
열량/단백질(kcal/g)	802 / 35	524 / 27	564 / 22	550 / 24	678 / 47	
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
점심	울무밥 유부우동국 간장제육볶음 양상추유자청샐러드 배추김치	귀리밥 소고기미역국 닭살간장조림 청경채나물 배추김치	흑미밥 순두부찌개 고등어조림 깻순나물 배추김치	백미밥 근대된장국 동그랑땡전 진미채무침 배추김치		
열량/단백질(kcal/g)	707 / 27	576 / 34	613 / 30	596 / 26		
원산지 표시	쌀	밥	산	소고기 (한우, 육우, 젓소)	산	
		죽	산		돼지고기	산
		누룽지	산			닭고기
	콩	두부	산	오리고기		
		콩국수	산		수산물	
		콩비지	산			
	배추김치	배추	산	전복		가리비
		고춧가루	산	산	산	
		절인배추	산	산	산	
	쭈꾸미	명태	갈치	산	산	
산	산	산	산	산		
낙지	오징어	고등어	산	다량어(참치캔 포함)		
산	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.