

『행복한장애인주간보호센터 7월 식단표』

| 구분 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|----|---|---|--|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 식단 | 백미밥 감자양파국 후랑크떡볶음 명엽채무침 새우브로콜리무침 배추김치 | 흑미밥 시래기국 돈육두부조림 쫄면콩나물무침 고구마줄기볶음 배추김치 | 짜장밥 짬뽕국 매실장아찌 배추김치 | 렌틸콩밥 유부된장국 돈육김치볶음 고사리들깨나물 양배추샐러드/소스 배추김치 | 백미밥 순두부찌개 삼치구이 사각어묵볶음 취나물된장무침 배추김치 |
| | 핫도그, 우유 | 계절과일 | 크림떡볶이 | 샐러드빵 | 계절과일 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 백미밥 열무된장국 돈육숙주볶음 오이소박이 잔멸치볶음 배추김치 | 차조밥 콩나물국 콩치무조림 단배추나물 도토리묵야채무침 배추김치 | 보리열무비빔밥 두부새우살국 (콩나물, 무생채, 열무나물/고추장) 삶은감자 배추김치 | 울무밥 쇠고기무국 야채잡채 청포묵김가루무침 브로콜리숙회/초장 알타리김치 | 백미밥 소고기미역국 햄떡볶음 다시마채무침 푸살리샐러드 배추김치 |
| | 계절과일 | 생과일주스 | 계절과일 | 순대야채볶음 | 삶은고구마 |
| | 16 | 17(초복) | 18 | 19 | 20 |
| | 백미밥 콩나물국 고추장불고기 열무겉절이 양념깻잎지 배추김치 | < 무료급식 > 백미밥 갈비탕/당면사리 배추김치 수박 | 냉국수 (부추, 당근, 단무지 김가루) 바나나 배추김치 | 백미밥 북어포무국 돈육김치볶음 오이미역초무침 깨순나물 알타리김치 | 보리밥 콩나물수제비국 콩치무조림 마늘짬뽕장볶음 다시마쌈/쌈장 배추김치 |
| | 야채샐러드 | 계절과일 | 미니주먹밥 | 어묵국 | 계절과일 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27(중복) |
| | 녹두밥 묵국수 코다리무조림 버섯어묵채볶음 다시마채무침 배추김치 | 백미밥 소고기순두부국 미트볼조림 오이송송이무침 건파래자반 배추김치 | 카레라이스 꽃게된장국 야채샐러드/소스 단무지 배추김치 | 검은콩밥 부대찌개 야채잡채 고구마줄기적국무침 양념깻잎지 배추김치 | 녹두장각백숙 부추겉절이 배추김치 수박 |
| | 계절과일 | 야채스프, 미니빵 | 요리활동 | 계절과일 | 씨리얼, 우유 |
| | 30 | 31 | | | |
| | 백미밥 떡미역국 고등어무조림 감자당근볶음 고추잎나물 배추김치 | 현미밥 두부알탕국 닭도리탕 곤약버섯초무침 다시마쌈/쌈장 배추김치 | | | |
| | 롤케익, 플레인요거트 | 계절과일 | | | |