

루하마장애인주간보호센터

1월 식단표

	월	화	수	목	금
1주			1	2	3
식단				홍미쌀밥 김칫국 소시지야채볶음 동초나물 김치	렌틸콩밥 들깨미역국 불고기 무생채 김치
비고			신정		
2주	6	7	8	9	10
식단	귀리밥 두부새우젓국 브로콜리햄볶음 도토리묵&양념장 김치	찰기장쌀밥 감자고추장국 닭살데리야끼조림 치커리유자소스무침 김치	잡곡밥 호박된장국 삼색나물 계란구이 고추장	홍미쌀밥 들깨무채국 돈육폭찜 숙주나물 김치	크림스파게티 오이피클 마늘빵
비고					요리활동 조리
3주	13	14	15	16	17
식단	귀리밥 썩갠어묵탕 카레 생선가스&타르스스 김치	찰기장쌀밥 열무된장국 베이컨스크림블 단배추겉절이 조미김	잡곡밥 야채고추장국 우채버섯볶음 콩나물무침 김치	홍미쌀밥 마지각유붓국 돈육장조림 세발나물무침 김치	렌틸콩밥 붓갠국 닭볶음탕 꼬시래기젓국무침 김치
비고					
4주	20	21	22	23	24
식단	귀리밥 소고기미역국 시래기홍합&양념장 봄동겉절이 조미김	카레라이스 찜만두 김치/단무지	잡곡밥 콩나물국 순대&쌈장 양파장아찌 김치	홍미쌀밥 곰탕 김치 깍두기	렌틸콩밥 순두부맑은국 닭갈비 다시마채무침 김치
비고		요리활동 조리		후원품	
5주	27	28	29	30	31
식단	귀리밥 두부김칫국 연근조림 양배추찜 김치				렌틸콩밥 시락국 돈육야채볶음 삼색초무침 김치
비고		설명절연휴			

● 루하마장애인주간보호센터 소식

*** 10일과 21일 중식은 요리활동으로 조리하여 먹으며, 23일 중식은 후원품으로 제공됩니다.**
 * 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.