

9월 식단표

	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
식단	귀리밥 고추장찌개 새송이버섯조림 얼갈이나물 김치	찰기장쌀밥 근대된장국 돈육장조림 미역양파초무침 김치	잡곡밥 유부바지락국 닭안심야채볶음 숙주미나리나물 김치	홍미쌀밥 순두부찌개 항박스테이크 열무산초무침 조미김	렌틸콩밥 홍합미역국 소불고기 오이무침 김치
비고					
2주	9	10	11	12	13
식단	귀리밥 콩나물국 소시지야채볶음 브로콜리&초장 김치	찰기장쌀밥 유채된장국 고추장불고기 상색나물무침 김치	잡곡밥 두부김치국 안동찜닭 양배추쌈&젓국장 김치	홍미쌀밥 소고기무국 마파두부 가지볶음 김치	렌틸콩밥 미소장국 카레소스 생선가스&타르소스 김치
비고					
3주	16	17	18	19	20
식단				비빔국수 만둣국 김말이튀김 단무지	렌틸콩밥 감자양파국 닭살두반장볶음 콩나물무침 김치
비고	추석 연휴				
4주	23	24	25	26	27
식단	함께 걷는 숲 외식	찰기장쌀밥 시금치된장국 돈육두루치기 숙주나물무침 김치	부산사회복지공동모금회 지원사업 '두근두근 트래블' 외식		
비고				개인 휴식(휴원)	
5주	30				
식단	귀리밥 소고기미역국 호박볶음 오이부추무침 찜만두/간장				
비고					

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- * 19일 중식은 센터에서 준비하여 제공합니다.
- * 23일은 함께 걷는 숲으로, 25일~26일은 모금회지원사업으로 외식합니다.
- * 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.