

루하마장애인주간보호센터

5월 식단표

	월	화	수	목	금
1주			1	2	3
식단				홍미쌀밥 소고기탕국 호박새우젓볶음 다시마채무침 김치	렌틸콩밥 썩갠어묵탕 훈제오리야채볶음 매콤콩나물무침 김
비고			근로자의 날		
2주	6	7	8	9	10
식단		찰기장쌀밥 유부바지락국 안동찜닭 멸치볶음 김치	잡곡밥 소고기미역국 잡채 열갈이겉절이 김	홍미쌀밥 순두부맑은국 돈육폭찜 코울슬로 김치	렌틸콩밥 김치콩나물국 우채버섯볶음 쪽파감자구무침 김치
비고	어린이날 대체휴일				
3주	13	14	15	16	17
식단	귀리밥 북어국 돈육불고기 상추쌈&쌈장 김치	찰기장쌀밥 감자국 소시지야채볶음 참나물 김치		홍미쌀밥 곰탕 김치 깍두기 조미김	렌틸콩밥 콩가루배춧국 순대&쌈장 치커리유자청무침 김치
비고			석가탄신일	피자 후원	
4주	20	21	22	23	24
식단	귀리밥 콩나물국 닭볶음탕 맛살냉채 김치				
비고		여름바캉스 - 7번국도따라~ 해파랑길따라~ 호미곶에서 통일전망대까지			개인 휴식(후원)
5주	27	28	29	30	31
식단		찰기장쌀밥 소고기두부탕국 삼색나물&약고추장 계란구이	잡곡밥 황태미역국 닭안심야채볶음 연근조림 김치	홍미쌀밥 김치찌개 오징어까스 깻잎지 조미김	렌틸콩밥 건새우무국 돈육두루치기 근대나물 김치
비고	함께 걷는 숲 외식				

• 루하마장애인주간보호센터 소식

*** 21일~23일은 현장학습으로, 27일은 함께 걷는 숲으로 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.