

11월 식단표

	월	화	수	목	금
1주					1
식단					<div style="text-align: center;"> <p>쉬어요</p>  </div>
비고					개인 휴식(휴원)
2주	4	5	6	7	8
식단	귀리밥 맑은콩나물국 도토리묵&양념장 브로콜리행볶음 김치	찰기장쌀밥 김치국 닭살데리야끼 오이미역무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육파인애플볶음 숙주나물 김치	홍미쌀밥 유부미소국 카레 생선까스&타르소스 김치	렌틸콩밥 쇠고기국 마파두부 무말랭이고춧잎무침 김치
비고					
3주	11	12	13	14	15
식단	귀리밥 어묵김치국 돈육장조림 콩나물무침 김치	찰기장쌀밥 소고기미역국 순대&쌈장 간장고추지 김치	잡곡밥 바지락순두부국 닭볶음탕 얼갈이나물 김치	홍미쌀밥 사골만둣국 김말이강정 조미김 김치	렌틸콩밥 청국장찌개 두부강정&양념치킨소스 계란장조림 김치
비고				센터 준비	
4주	18	19	20	21	22
식단	귀리밥 열무된장국 두루치기 무생채 김치	찰기장쌀밥 감자양파국 훈재오리야채볶음 동초나물 김치	잡곡밥 조랭이떡국 두부구이&간장 조미김 김치	홍미쌀밥 콩가루배춧국 안동찜닭 무말랭이무침 김치	렌틸콩밥 북어미역국 김치두루치기 고추된장무침 김치
비고					
5주	25	26	27	28	29
식단	귀리밥 콩비지찌개 소시지야채볶음 숙주미나리나물 김치	찰기장쌀밥 시락국 닭갈비 툇두부무침 김치	잡곡밥 애호박찌개 돈까스 양배추샐러드 김치	홍미쌀밥 공탕 김말이튀김 김치 깍두기	<div style="text-align: center;"> <p>쉬어요</p>  </div>
비고				후원	개인 휴식(휴원)

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- * 11일은 센터에서 준비하며, 28일은 후원품으로 제공합니다.
- * 1일, 29일은 모금회지원사업으로 휴원합니다.
- * 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.