

루하마장애인주간보호센터

7월 식단표

	월	화	수	목	금
1주	1	2	3	4	5
식단	귀리밥 오징어무국 건새우마늘쫀볶음 툇무침 김치	찰기장쌀밥 돈육김치찌개 데리야끼산적조림 가지볶음 김치	잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 단배추된장무침 김치	 <p>교육</p>	
비고					직원 연수
2주	8	9	10	11	12
식단	귀리밥 콩나물국 새송이브로콜리볶음 명엽채조림 김치	찰기장쌀밥 유부된장국 순살두반장볶음 우엉조림 김치	잡곡밥 청국장찌개 열무무침 약고추장 메추리알곤약조림	홍미쌀밥 호박고추장찌개 돈육불고기 피망어묵볶음 김치	렌틸콩밥 계란탕 카레 오징어야채무침 김치
비고					
3주	15	16	17	18	19
식단	귀리밥 닭곰탕 오징어떡볶음 숙주미나리나물 김치	찰기장쌀밥 오이미역냉국 닭단호박조림 멸치견과류볶음 김치	잡곡밥 건새우미역국 우채피망볶음 계란찜 김치	홍미쌀밥 버섯국 생선까스/타르소스 당근라페 김치	렌틸콩밥 시락국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 김치
비고					
4주	22	23	24	25	26
식단	귀리밥 근대고추장국 버섯볶음 건파래볶음 김치	찰기장쌀밥 순두부찌개 떡갈비조림 그린빈양송이볶음 김치	잡곡밥 꽃게된장국 장조림 숙주나물 김치	홍미쌀밥 곰탕 김치 깍두기 조미김	렌틸콩밥 콩가루배춧국 햄감자채볶음 열무나물 김치
비고				중식/피자 후원	
5주	29	30	31		
식단	귀리밥 북어해장국 오삼불고기 참나물겉절이 김치	찰기장쌀밥 유부우동국 닭살데리야끼조림 미역오이초무침	잡곡밥 사골우거지국 함박스테이크 오징어젓무침 김치		
비고					

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- \* 25일 중식과 간식은 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.