

4월 식단표

	월	화	수	목	금
1주			1	2	3
식단			잡곡밥 콩나물국 소불고기 무생채 계란말이	홍미쌀밥 오만등이된장국 닭볶음탕 도토리야채무침 김치	렌틸콩밥 소고기미역국 어떡행어떡행 아삭고추된장무침 김치
비고					
2주	6	7	8	9	10
식단	참치야채비빔밥 미소장국 요구르트	찰기장쌀밥 냉이된장국 돈육두루치기 단배추겉절이 조미김	잡곡밥 들깨무채국 닭갈비 해초양배추무침 김치	홍미쌀밥 경상도식쇠고기뭇국 계란장조림 실곤약야채무침 김치	렌틸콩밥 알곤이탕 훈제오리야채볶음 숙주미나라나물 김치
비고	요리활동 조리				
3주	13	14	15	16	17
식단	귀리밥 땡초시락국 돈갈미찜 애너타리맛살냉채 김치	찰기장쌀밥 김치콩나물국 우채버섯볶음 참나물무침 김치	참치생야채비빔밥 & 초고추장 순두부맑은국 만두튀김	홍미쌀밥 사골떡만둣국 어묵볶음 고들단무지무침 김치	렌틸콩밥 순살감자탕 생선가스&타르소스 유자청무생채 김치
비고		비빔밥			
4주	20	21	22	23	24
식단	귀리밥 홍합미역국 숯불돼지불고기 상추쌈&쌈장 김치	찰기장쌀밥 돈육김치찌개 새송이버터장조림 매콤콩나물무침 김치	잡곡밥 복어해장국 닭살카레볶음 오이부추무침 김치	홍미쌀밥 감자탕 어묵볶음 계란구이 김치 후원품	렌틸콩밥 찜뽕국 함박스테이크조림 청포묵무침 김치
비고					
5주	27	28	29	30	
식단	귀리밥 바지락시금치국 돈육김치찜 줘어채조림 김치	찰기장쌀밥 호박고추장찌개 안동찜닭 다시마채무침 김치	잡곡밥 쇠고기샤브국 토마토소스미트볼 브로컬리&초장 김치	홍미쌀밥 두부새우젓국 콩나물불고기 양배추쌈&젓국장 김치	
비고					

● 루하마장애인주간보호센터 소식

- * **6일 중식은 요리활동으로 직접 조리해서 먹으며, 16일은 센터에서 준비하여 제공합니다.**
- * **23일은 후원품으로 제공됩니다.**
- * 이 색상의 메뉴는 센터에서 직접 조리하여 제공합니다.
- * 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.