

# 10월 점심 봉사 및 식단

	<월>	<화>	<수>	<목>	<금>
	5 남서울교회	6 행복한교회	7 화평교회	8 높은뜻광성교회	9 지구촌교회
점심	쌀(잡곡)밥 시금치된장국 고구마순살닭갈비 두부구이/양념장 파리고추멸치볶음 배추김치 블루베리	카레라이스 미역장국 순살파닭 토마토샐러드&레몬 드레싱 배추김치 사과	쌀(잡곡)밥 육개장 찐만두(고기&김치) 오징어부추전 들깨느타리버섯볶음 배추겉절이 오렌지	곤드레밥&양념장 얼갈이된장국 진미채무말랭이 언양식떡갈비&콩나 물파채 배추김치 스틱파인애플	한글날
	12 수선회	13 영화교회	14 길가는교회	15 남서울은혜교회	16 CJ
점심	쌀(잡곡)밥 들깨미역국 오삼불고기 숙주게맛살무침 햄감자채볶음 깍두기 배	쌀(잡곡)밥 소고기무국 닭볶음탕 잡채 야채샐러드 배추김치 바나나	쌀(잡곡)밥 애호박된장찌개 간장오리불고기 매콤두부조림 부추파프리카무침 배추김치 청포도	잔치국수(당근/애호 박/계란) 김가루주먹밥 국물떡볶이 김말이튀김 배추김치 오렌지	자체식단
	19 서울영동교회	20 남서울평촌교회	21	22 향상교회	23 지구촌교회
점심	쌀(잡곡)밥 바지락아욱국 나물비빔밥 계란후라이 배추김치 방울토마토	쌀(잡곡)밥 한방닭곰탕 녹두빈대떡 양파&마늘쫄장아찌 허니버터알감자구 이 깍두기 감귤	쌀(잡곡)밥 짜장소스 유부장국 매콤닭봉구이 반달단무지 맛김치 바나나	쌀(잡곡)밥 짬뽕순두부국 가자미카레튀김 비름나물무침 미니핫도그 배추김치 단감	쌀(잡곡)밥 콩나물김치국 돈육버섯불고기 청경채무침 견과류멸치볶음 깍두기 스틱파인애플
	26 의림교회	27우리들교회	28 일산동안교회	29	30 CJ
점심	쌀(잡곡)밥 설렁탕&소면 오리훈제&머스타드 참나물무침 새송이버섯볶음 석박지 배	쌀(잡곡)밥 김치어묵국 단호박갈비찜 콩나물무침 도토리묵오이무침 깍두기 사과	쌀(잡곡)밥 부대찌개 깻잎계란말이 시금치나물 김 배추김치 포도	쌀(잡곡)밥 쇠고기미역국 제육볶음 어묵볼조림 숙주나물 배추김치 감귤	자체식단

※원산지

쌀 : 국내산 / 김치류 : 국내산, 중국산 고춧가루(김치류) : 국내산, 중국산 / 쇠고기(종류) : 호주산, 국내산(한우) / 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 / 쇠고기 식육가공품 : 수입산, 국내산 / 돼지고기 식육가공품 : 국내산, 수입산 / 닭고기 식육가공품 : 국내산 / 오리고기 가공품 : 국내산 / 낙지 : 국내산 / 고등어 : 국내산 / 갈치 : 국내산 / 오징어 : 국내산 / 꽃게 : 국내산 / 참조기 : 국내산 / 콩 : 국내산