

# 식단표

2023년 01월

(주)동래 데이케어

구분	일(01.01)	월(01.02)	화(01.03)	수(01.04)	목(01.05)	금(01.06)	토(01.07)	
점심 식단		혼합잡곡밥 도토리묵국 훈제오리채소볶음 수제해물완자 브로콜리/초고추장 쌈무 (737/35kcal)	혼합잡곡밥 시금치미소국 오징어채소볶음 모듬채소달걀말이 숙주당근나물 양배추김치 (751/46kcal)	팥밥(생일식) 북어미역국 돼지갈비찜 콩비지전 무생채 배추김치 (793/36kcal)	혼합잡곡밥 들깨무침국 대구콩나물찜 두부구이/양념장 열무된장나물 양배추김치 (773/49kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕탕 바삭불고기 탕수만두/탕수소스 참나물양파무침 배추김치 (825/44kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 고등어무조림 실곤약샐러드 세발나물 양배추김치 (762/40kcal)	
저녁 식단		강된장 소고기청경채볶음 참치채소전 썩갠나물 배추김치 (739/34kcal)	고추장찌개 임연수구이 톳조림 배추된장나물 양배추김치 (724/36kcal)	짜장소스 닭강정 돈채피망볶음 요구르트 배추김치 (797/38kcal)	유부미소국 제육볶음 모듬채소전 갯잎숙쌈/쌈장 양배추김치 (790/35kcal)	모듬버섯국 방어조림 볼어묵채소볶음 단호박꿀찜 배추김치 (756/35kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프	크림스프	
오후 간식		삶은고구마/보리차	사과	떡, 식혜, 과일	영양죽	생신떡/매실차	과일(밀감)	
구분	일(01.08)	월(01.09)	화(01.10)	수(01.11)	목(01.12)	금(01.13)	토(01.14)	
점심 식단		혼합잡곡밥 송늬 돼지고기김치찜 메추리알곤약조림 겨울초나물 오복지무침 (768/32kcal)	혼합잡곡밥 채소샤브샤브국 갈치구이 부추전 돌나물/초고추장 양배추김치 (786/37kcal)	혼합잡곡밥 청국장 소고기사태찜 매콤콩나물무침 시금치나물 배추김치 (761/44kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 청포묵무침 고사리나물 양배추김치 (740/36kcal)	혼합잡곡밥 송늬 가지덮밥소스 깎풍강정 오이무침 단무지 (756/29kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯국 돈육무조림 백순대채소볶음 물미역초무침 양배추김치 (721/37kcal)	
저녁 식단		순두부찌개 가자미구이 알송이볶음 구이김 배추김치 (732/48kcal)	알탕 닭오븐구이 연근조림 무나물 양배추김치 (757/43kcal)	닭개장 동태포전 진미채무침 다시마액젓무침 배추김치 (719/48kcal)	아욱국 매콤돼지갈비찜 고추장멸치볶음 무생채 양배추김치 (816/37kcal)	부대찌개 삼치조림 두부채소볶음 미나리나물 배추김치 (761/44kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프	
오후 간식		빵 / 두유	과일(바나나)	영양죽/보리차	빵/보리차	과일(사과)	삶은계란/누룽지	

구분	일(01.15)	월(01.16)	화(01.17)	수(01.18)	목(01.19)	금(01.20)	토(01.21)
점심 식단		혼합잡곡밥 팽이유부미소국 오삼불고기 모듬채소달걀찜 아삭고추된장무 침 양배추김치 (816/38kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 가지미구이 채소비빔만두 양배추찜/쌈장 배추김치 (815/49kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 닭오브구이 해물부추장떡 해초무침 양배추김치 (770/40kcal)	혼합잡곡밥 크림스프 수제함박스테이 크 양파,브로콜리볶 음 양배추샐러드/오 리엔탈D 수제모듬피클 (816/32kcal)	혼합잡곡밥(특별 식) 경상도식탕국 동태포전/한식잡 채 3색나물 (콩나물,고사리, 무생채) 배추김치 (760/36kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 방어구이 피망볶음 도라지초무침 양배추김치 (750/40kcal)
저녁 식단		다시마채국 코다리무조림 감자채햄볶음 청경채나물 양배추김치 (750/40kcal)	콩나물국 오리불고기 강낭콩조림 참나물무침 배추김치 (742/36kcal)	대파달걀국 고등어구이 죽순들깨무침 마늘쫄고추장무 침 양배추김치 (742/38kcal)	북엇국 소고기사태찜 참치채소볶음 호박나물 배추김치 (771/45kcal)	팽이된장국 오삼불고기 연두부/양념장 단배추나물 배추김치 (705/34kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트/기정 떡	크림스프
오후 간식		과일 ( 배 )	삶은계란/보리차	영양죽	쿠키 / 두유	과일/사과	약과/보리차
구분	일(01.22)	월(01.23)	화(01.24)	수(01.25)	목(01.26)	금(01.27)	토(01.28)
점심 식단		소고기떡국 (소고기육수 떡국떡,대파) 고명(지단 구이김) 배추김치 (708/25kcal)	순두부찌개 (순두부,육수,채 소) 찜만두 오징어젓갈 구이김 배추김치 (705/31kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 오리불고기 모듬채소전 연근흑임자무침 쌈무 (789/35kcal)	혼합잡곡밥 가쓰오장국 수제등심돈까스 고구마범벅 양배추샐러드/사 우전D 수제모듬피클 (818/44kcal)	혼합잡곡밥 두부미소국 코다리무조림 스모크햄구이/케 찜 꼬시래기액젓무 침 양배추김치 (801/45kcal)	혼합잡곡밥 팽이달걀탕 삼치구이 유부당근조림 봄동겉절이 배추김치 (720/37kcal)
저녁 식단				콩비지찌개 조기구이 채소스크램블 푹고추찜 배추김치 (806/44kcal)	채소누룽지탕 콩치시래기조림 도토리묵무침 숙주나물 배추김치 (716/38kcal)	오징어묵국 닭살데리야끼조 림 찜만두/초간장 돌나물/초고추장 양배추김치 (800/57kcal)	
오전 간식		크림스프	수제요거트	과일(홍시)	수제요거트	영양죽/보리차	크림스프
오후 간식		수제요거트	과일/매실차	단팥죽	빵/두유	수제유과,강정/보 리차	쿠키/두유

구분	일(01.29)	월(01.30)	화(01.31)				
점심 식단		혼합잡곡밥 미역된장국 제육볶음 참치마카로니샐러드 썩갠나물 배추김치 (808/38kcal)	혼합잡곡밥 재첩국 간장찜닭 산채메밀전병 치커리사과무침 양배추김치 (793/36kcal)				
저녁 식단		사골곰탕 떡갈비 느타리들깨찜 오이무침 배추김치 (793/29kcal)	들깨시락국 주꾸미채소볶음 부추전 가지나물 양배추김치 (700/29kcal)				
오전 간식		수제요거트	수제요거트				
오후 간식		과일(밀감, 배)	영양죽				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : \* 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽, 누룽지, 현미, 흑미, 찹쌀, 찌쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산/ 고춧가루:중국산), 고춧가루(중국산), 열갈이(국내산, 중국산:국용), 콩(두부, 콩비지, 청국장, 콩국수:외국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 훈제오리(국산), 식육가공품-물만두(돈육-국산), 너비아니(돈육-국내산), 섭산적(돈육-국내산, 소고기-국내산), 완자(닭-국산, 돈육-국산), 햄(닭-국산, 돈육-국산), 비엔나소시지(돈육-국내산, 닭-국내산), 선삼적(돈육-국내산), 소시지(연육-중국산, 돈육-국내산), 탕수육(돈육-국내산), 식물성함박스테이크(두류가공품-중국산), 오징어(페루산), 고등어(국산), 명태(황태, 북어-러시아산), 동태(러시아), 갈치(세네갈산), 콩치(원양산), 삼치(국산), 코다리(러시아산), 임연수(미국산), 굴비(국산), 참치(원양산), 가자미(미국산) 수산가공품-진미(페루산), 명엽채(베트남산), 콩치캔