

식단표

2023년 02월

(주)동래 데이케어

구분				수(02.01)	목(02.02)	금(02.03)	토(02.04)
점심 식단				팔밥 소고기미역국 매콤돼지갈비찜 청포묵무침 무생채 배추김치 (775/36kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 조기구이 한식잡채 봄동나물 양배추김치 (763/40kcal)	오곡밥 계살연두부탕 버섯소불고기 묵은나물 (취나물,고사리, 도라지) 배추김치/부럼 (698/33kcal)	혼합잡곡밥 복엿국 낙지채소볶음 맛살브로콜리볶 음 미역초무침 배추김치 (692/40kcal)
저녁 식단				혼합잡곡밥 채소샤브샤브국 갈치구이 김치전 시금치나물 배추김치 (813/37kcal)	혼합잡곡밥 청국장 소고기사태찜 매콤콩나물무침 구이김 양배추김치 (787/46kcal)	혼합잡곡밥 송능 돼지고기김치찜 부추전 미나리나물 배추김치 (703/26kcal)	
오전 간식				수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식				떡,식혜,과일	영양죽	삶은고구마/보리 차	사과
구분	일(02.05)	월(02.06)	화(02.07)	수(02.08)	목(02.09)	금(02.10)	토(02.11)
점심 식단		혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭갈비 어묵채소볶음 겨울초나물 양배추김치 (793/35kcal)	혼합잡곡밥 소고기뭇국 고등어구이 마늘쫀고추장무 침 참나물무침 배추김치 (789/41kcal)	혼합잡곡밥 하이라이스 생선까스/타르타 르소스 콩가루부추찜 오이양파무침 양배추김치/송능 (879/35kcal)	혼합잡곡밥 채소누룽지탕 콩치무조림 돈육두부볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 (811/51kcal)	혼합잡곡밥 사골곰탕 떡갈비 죽순들깨무침 부추양파겉절이 깍두기 (739/27kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 적어구이 툇당근조림 세발나물 양배추김치 (681/34kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 돼지고기장조림 열무된장나물 양배추김치 (724/34kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부미소국 소불고기 시금치달걀볶음 풋고추찜 배추김치 (833/37kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯국 갈치구이 실곤약샐러드 숙주당근나물 배추김치 (813/37kcal)	혼합잡곡밥 조개미역국 돈된장구이 콩비지전 무나물 배추김치 (805/33kcal)	혼합잡곡밥 소고기뭇국 삼치옛장조림 감자채피망볶음 도라지초무침 배추김치 (716/33kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		빵 / 두유	과일(바나나)	영양죽/보리차	빵/보리차	과일(사과)	삶은계란/누룽지

구분	일(02.12)	월(02.13)	화(02.14)	수(02.15)	목(02.16)	금(02.17)	토(02.18)
점심 식단		혼합잡곡밥 도토리묵국 훈제오리채소볶음 수제해물완자 브로콜리/초고추장 쌈무 (760/39kcal)	혼합잡곡밥 시금치미소국 오징어채소볶음 미역콩전 꼬시래기액젓무침 양배추김치 (757/45kcal)	혼합잡곡밥 들깨무침국 소고기감자조림 채소비빔만두 무나물 배추김치 (802/29kcal)	혼합잡곡밥 얼큰시락국 매콤삼치조림 두부썩갓무침 숙주당근나물 양배추김치 (701/43kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕탕 간장돈불고기 가지튀김/고기소스 청경채유자생채 배추김치 (721/35kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 방어무조림 모듬채소달걀찜 미역줄기볶음 양배추김치 (741/43kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 배추된장국 대구콩나물찜 너비아니구이/케찹 가지나물 배추김치 (792/45kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 돼지갈비찜 김치전 알배추숙쌈/쌈장 양배추김치 (727/39kcal)	혼합잡곡밥 계살연두부탕 방어구이 부추전 봄동겉절이 배추김치 (729/35kcal)	혼합잡곡밥 복엇국 닭갈비 건새우무조림 고사리들깨무침 양배추김치 (715/45kcal)	혼합잡곡밥 돼지고기카레 오징어바/타르타르소스 고구마맛탕 해초무침 배추김치/송농 (779/35kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		빵 / 두유	과일(바나나)	영양죽/보리차	빵/보리차	과일(사과)	삶은계란/누룽지
구분	일(02.19)	월(02.20)	화(02.21)	수(02.22)	목(02.23)	금(02.24)	토(02.25)
점심 식단		혼합잡곡밥 김치찌개 임연수구이 모듬채소전 썩갓나물 오복지무침 (708/26kcal)	혼합잡곡밥 강된장 소고기사태찜 알송이조림 돌나물겉절이 양배추김치 (743/39kcal)	혼합잡곡밥 소고기샤브샤브국 가지미구이 우영조림 치커리생채 배추김치 (786/49kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 돼지양파볶음 백순대채소볶음 다시마액젓무침 배추김치 (703/32kcal)	혼합잡곡밥 송농 짜장소스 닭강정 고추잡채 단무지 (778/44kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯국 동태콩나물찜 연두부/양념장 시금치나물 양배추김치 (702/44kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 시금치미소국 오징어채소볶음 맛살유부냉채 취나물 배추김치 (704/39kcal)	혼합잡곡밥 팽이달걀탕 깐풍강정 마파두부 연근참깨무침 양배추김치 (813/34kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 고등어조림 불어묵채소볶음 무생채 양배추김치 (740/33kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 갈치구이 고추잡채 겨울초나물 배추김치 (709/31kcal)	혼합잡곡밥 건새우근대국 육전 무조림 참나물양파무침 배추김치 (740/44kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		빵/두유	떡/보리차	쿠키/두유	영양갱	삶은계란/생강차	영양바/보리차

구분	일(02.26)	월(02.27)	화(02.28)				
점심 식단		혼합잡곡밥 팽이유부미소국 오삼불고기 채소스크램블 양배추찜/젓국장 배추김치 (822/37kcal)	혼합잡곡밥 맑은순두부탕 갈치조림 육원전 가지나물 양배추김치 (724/32kcal)				
저녁 식단		혼합잡곡밥 짬뽕탕 버터관자채소볶음 호박채전 콩나물무침 배추김치 (709/31kcal)	혼합잡곡밥 채소샤브샤브국 바싹불고기 간장두부조림 시금치나물 양배추김치 (726/32kcal)				
오전 간식		수제요거트	수제요거트				
오후 간식		삶은고구마/보리차	사과				

※ 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