

# 식단표

2023년 03월

(주)동래 데이케어

구분				수(03.01)	목(03.02)	금(03.03)	토(03.04)
점심 식단				혼합잡곡밥 콩나물국 코다리조림 햄구이/케찹 썩갓나물 배추김치 (710/42kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 동태포전 청포묵무침 시금치나물 양배추김치 (705/35kcal)	혼합잡곡밥 냉이된장국 떡갈비 썩버무리 가지나물 배추김치 (819/34kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 삼치구이 호박버섯볶음 도라지나물 양배추김치 (777/40kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 조개미역국 매콤돼지갈비찜 호박채전 구이김 양배추김치 (715/36kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 훈제오리채소볶음 모듬채소전 무나물 배추김치 (740/34kcal)	
오전 간식				수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프/스넥
오후 간식				빵/두유	삶은감자/생강차	떡/생강차	물만두/보리차
구분	일(03.05)	월(03.06)	화(03.07)	수(03.08)	목(03.09)	금(03.10)	토(03.11)
점심 식단		혼합잡곡밥 알탕 소고기숙주볶음 마늘쫄고추장무침 양배추찜/쌈장 배추김치 (733/49kcal)	혼합잡곡밥 두부미소국 오리불고기 맛살채소전 돌나물무침 쌈무 (807/35kcal)	팔밥 소고기미역국 조기구이 한식잡채 무생채 배추김치 (710/46kcal)	혼합잡곡밥 다시마감자국 닭오븐구이 두부미나리무침 방풍나물 양배추김치 (700/43kcal)	혼합잡곡밥 가쓰오장국 수제등심돈까스 단호박범벅 양배추샐러드/유자D 수제모듬피클 (804/42kcal)	혼합잡곡밥 팽이달걀탕 고등어조림 돈육피망볶음 꼬시래기액젓무침 배추김치 (772/46kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 김치찌개 임연수구이 수제해물완자 연근참깨무침 배추김치 (720/38kcal)	혼합잡곡밥 복엿국 제육볶음 마카로니콘샐러드 겨울초나물 배추김치 (810/37kcal)	혼합잡곡밥 계살연두부탕 간장찜닭 감자채볶음 단배추나물 배추김치 (714/41kcal)	혼합잡곡밥 미역된장국 낙지채소볶음 채소스크램블 해초무침 양배추김치 (805/33kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 적어구이 순대채소볶음 청경채생채 배추김치 (754/33kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프/스넥
오후 간식		빵/두유	떡/보리차	쿠키/두유	영양갱	삶은계란/생강차	영양바/보리차

구분	일(03.12)	월(03.13)	화(03.14)	수(03.15)	목(03.16)	금(03.17)	토(03.18)
점심 식단		혼합잡곡밥 미역된장국 제육볶음 모듬채소달걀말이 취나물 양배추김치 (797/40kcal)	혼합잡곡밥 오징어묵국 닭살데리야끼조림 김치메밀전병 미역줄기볶음 배추김치 (809/56kcal)	혼합잡곡밥 채소누룽지탕 콩치조림 어묵채소볶음 봄동나물 양배추김치 (730/44kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돼지갈비찜 풋고추찜 고사리나물 배추김치 (819/34kcal)	혼합잡곡밥 양파감자수프 수제함박스테이크 양파,그린빈구이 양배추샐러드/유자D 수제모듬피클 (797/19kcal)	혼합잡곡밥 북엇국 주꾸미채소볶음 두부조림 참나물무침 양배추김치 (776/35kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 재첩국 매콤삼치조림 도라지황태무침 숙주나물 양배추김치 (722/57kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕탕 간장돈불고기 강낭콩조림 청경채절임 배추김치 (703/35kcal)	혼합잡곡밥 얼큰시락국 버섯소불고기 멸치아몬드볶음 치커리사과무침 양배추김치 (763/37kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 방어무조림 모듬채소달걀찜 세발나물 배추김치 (731/41kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 조기구이 소세지채소볶음 돌나물/초고추장 배추김치 (811/42kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프/스넥
오후 간식		꿀빵/매실차	삶은계란/보리차	물만두/보리차	쿠키 / 두유	호빵/보리차	사과
구분	일(03.19)	월(03.20)	화(03.21)	수(03.22)	목(03.23)	금(03.24)	토(03.25)
점심 식단		혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭갈비 고구마맛탕 썩갓나물 양배추김치 (740/29kcal)	혼합잡곡밥 소고기묵국 가자미구이 유부당근조림 숙주나물 배추김치 (742/43kcal)	혼합잡곡밥 얼큰시락국 간장돈불고기 김치전 열무된장나물 양배추김치 (760/32kcal)	혼합잡곡밥 돼지고기카레 생선까스/타르타르소스 콩가루부추찜 오이양파무침 배추김치/송넛 (774/38kcal)	혼합잡곡밥 게살연두부탕 버섯소불고기 매콤콩나물무침 무나물 양배추김치 (812/38kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 적어구이 실곤약샐러드 겨울초나물 배추김치 (711/33kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 두부미소국 코다리무조림 참치두부채소전 파래김무침 양배추김치 (757/47kcal)	혼합잡곡밥 들깨무챗국 소고기감자조림 채소비빔만두 시금치나물 배추김치 (780/29kcal)	혼합잡곡밥 팽이달걀탕 삼치구이 오징어브로콜리 숙회 꼬시래기초무침 양배추김치 (769/49kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 모듬채소전 가지나물 배추김치 (795/40kcal)	혼합잡곡밥 채소누룽지탕 콩치무조림 두부툇무침 알배추숙쌈/젓국장 양배추김치 (744/46kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프/스넥
오후 간식		빵 / 두유	삶은계란/보리차	찜감자/보리차	빵/보리차	과일(사과)	삶은계란/누룽지

구분	일(03.26)	월(03.27)	화(03.28)	수(03.29)	목(03.30)	금(03.31)	
점심 식단		혼합잡곡밥 도토리묵국 훈제오리채소볶음 알송이곤약조림 브로콜리/초고추장 쌈무 (776/33kcal)	혼합잡곡밥 시금치미소국 오징어채소볶음 콩비지전 아삭고추된장무침 배추김치 (784/41kcal)	혼합잡곡밥 유부미소국 소고기감자조림 참치채소볶음 다시마초무침 양배추김치 (801/33kcal)	혼합잡곡밥 들깨무쌈국 대구콩나물찜 연두부/양념장 세발나물 배추김치 (727/45kcal)	혼합잡곡밥 짜뽕탕 바삭불고기 탕수만두/탕수소스 치커리유자생채 양배추김치 (778/38kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 사골곰탕 떡갈비 버섯들깨찜 구이김 배추김치 (727/28kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 닭갈비 멕시칸샐러드 방풍나물 배추김치 (718/29kcal)	혼합잡곡밥 소고기뭇국 고등어구이 토마토달걀볶음 우엉조림 양배추김치 (813/44kcal)	혼합잡곡밥 강된장 소고기사태찜 명엽채무침 양배추찜/쌈장 배추김치 (807/50kcal)	혼합잡곡밥 하이라이스 생선까스/타르타르소스 단호박조림 무생채 양배추김치 (811/25kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	
오후 간식		삶은고구마/보리차	사과	떡, 식혜	찐감자 / 식혜	계란과자/쥬스	

※ 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