

식단표

2023년 04월

(주)동래 데이케어

구분							토(04.01)
점심 식단							혼합잡곡밥 들깨미역국 참치감자짜글이 노란콩자반 열무나물 배추김치 (508 / 15kcal)
오전 간식							크림수프
오후 간식							우리밀이함유된 요 거팅달기파운드
구분	일(04.02)	월(04.03)	화(04.04)	수(04.05)	목(04.06)	금(04.07)	토(04.08)
점심 식단		혼합잡곡밥 감자계란국 제육볶음 단배추나물 비트무생채 배추김치 (541 / 28kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 파래자반볶음 돌나물사과무침 배추김치 (509 / 24kcal)	혼합잡곡밥 다슬기아욱된장 국 소고기떡장조림 애호박나물 양념깻잎지무침 배추김치 (563 / 22kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 마늘쫄볶음 궁채무침 배추김치 (634 / 27kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 소불고기 도토리묵김치무 침 감자채볶음 배추김치 (522 / 18kcal)	혼합잡곡밥 다시마새우젓국 공치캔무조림 옛날소시지전 숙주썩갓무침 배추김치 (682 / 33kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 감자계란국 단배추나물 취나물계란말이 콩나물무침 배추김치 (617 / 27kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 파래자반볶음 닭살표고조림 오이겨자무침 배추김치 (619 / 32kcal)	혼합잡곡밥 다슬기아욱된장 국 애호박나물 가자미구이 도라지무침 배추김치 (534 / 20kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 마늘쫄볶음 간장두부조림 참나물깨소스무 침 배추김치 (563 / 19kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 도토리묵김치무 침 돈육볶음우동 김구이 배추김치 (897 / 26kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림수프
오후 간식		삶은계란 올무차	칼슘함유 후레쉬업 라임&레몬	시리얼 우유	바이오플레	사과	핫도그 요구르트

구분	일(04.09)	월(04.10)	화(04.11)	수(04.12)	목(04.13)	금(04.14)	토(04.15)	
점심 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육간장불고기 감자파리고추조림 양배추짬&쌈장 배추김치 (625 / 27kcal)	혼합잡곡밥 들깨우영국 코다리양념구이 계란찜 브로컬리흑임자 무침 배추김치 (644 / 29kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 해물굴소스볶음 연두부/양념장 시금치나물 배추김치 (636 / 23kcal)	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 소고기두부짜글 이 참치샐러드 오복채무침 배추김치 (490 / 20kcal)	혼합잡곡밥 육개장 탕수육 가지나물 무말랭이무침 배추김치 (684 / 28kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 고구마순멸치조림 오이무침 배추김치 (526 / 23kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 토란대들깨볶음 계란소고기장조림 감자파리고추조림 배추김치 (549 / 24kcal)	혼합잡곡밥 들깨우영국 쥬키니호박나물 비엔나소시지피 망볶음 브로컬리흑임자 무침 배추김치 (598 / 21kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 삼색숙주무침 닭가슴살떡볶음 연두부/양념장 배추김치 (775 / 30kcal)	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 단배추나물 가지미양념조림 오복채무침 배추김치 (520 / 14kcal)	혼합잡곡밥 육개장 꼬마새송이야채 초절임 섭산적참스테이크 가지나물 배추김치 (551 / 22kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림수프	
오후 간식		구운계란 울무차	요거타임	롤링튀밥	칼슘함유 후레쉬업 키위&사과	토마토	사각썩절편	
구분	일(04.16)	월(04.17)	화(04.18)	수(04.19)	목(04.20)	금(04.21)	토(04.22)	
점심 식단		혼합잡곡밥 애호박새우젓국 소고기떡장조림 햄죽순볶음 더덕무침 배추김치 (614 / 29kcal)	혼합잡곡밥 북어계란국 고기야채완자전 파래자반볶음 머위임무침 배추김치 (527 / 22kcal)	혼합잡곡밥 고사리토란국 돼지갈비찜 잔멸치땅콩조림 숙주나물 배추김치 (626 / 32kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 굴비구이 한식잡채 시금치나물 배추김치 (535 / 20kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯두부장국 춘천닭갈비 푸실리샐러드 부추야채무침 배추김치 (856 / 30kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 식물성함박스테이크폭찜 무나물볶음 참나물무침 배추김치 (609 / 26kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 애호박새우젓국 파프리카무생채 돈육마늘쫄볶음 햄죽순볶음 배추김치 (691 / 25kcal)	혼합잡곡밥 북어계란국 애호박나물 간풍소스닭가슴살볶음 파래자반볶음 배추김치 (493 / 23kcal)	혼합잡곡밥 고사리토란국 얼갈이겉절이 임연수레몬구이 잔멸치땅콩조림 배추김치 (546 / 27kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 양념깻잎지무침 계란파리고추장조림 시금치나물 배추김치 (497 / 15kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯두부장국 김구이 마파두부 부추야채무침 배추김치 (785 / 30kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림수프	
오후 간식		삶은계란 울무차	바이오플레	바나나	삶은감자	곤약알알이넣은 레드자몽푸딩	꿀호떡 울무차	

구분	일(04.23)	월(04.24)	화(04.25)	수(04.26)	목(04.27)	금(04.28)	토(04.29)
점심 식단		혼합잡곡밥 부대찌개 갈치구이 검은깨묵무침 돌나물무침 배추김치 (689 / 23kcal)	혼합잡곡밥 게맛살연두부국 닭안심레몬탕수 가지두반장볶음 취나물무침 배추김치 (732 / 29kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 유부계란찜 연근조림 참나물무침 배추김치 (824 / 36kcal)	혼합잡곡밥 감자옹심이국 고등어고구마줄 기조림 무생채 청경채나물 배추김치 (565 / 20kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 소고기배추찜 미역줄기볶음 간장무채장아찌 배추김치 (588 / 17kcal)	혼합잡곡밥 미역국 오리파채불고기 연근조림 단무지부추무침 배추김치 (630 / 21kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 부대찌개 검은깨묵무침 돈육숙주볶음 쪽파나물 배추김치 (509 / 25kcal)	혼합잡곡밥 게맛살연두부국 가지두반장볶음 우채피망볶음 파래자반볶음 배추김치 (525 / 19kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 연근조림 소고기파인애플 불고기 콩나물무침 배추김치 (505 / 23kcal)	혼합잡곡밥 감자옹심이국 무생채 들기름두부구이 우영채조림 배추김치 (534 / 56kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 미역줄기볶음 돈육버섯장조림 고춧잎무침 배추김치 (530 / 19kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림수프
오후 간식		구운계란 올무차	비타민D함유_비 타후르츠	시리얼 우유	요거타임	파인애플	흑미짬뽕

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

※ 원산지 표시 : * 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,찐쌀: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