

식단표

2023년 05월

(주)동래 데이케어

구분		월(05.01)	화(05.02)	수(05.03)	목(05.04)	금(05.05)	토(05.06)
점심 식단		근로자의 날	혼합잡곡밥 소고기무국 닭살바베큐소스 조림 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치 (637 / 34kcal)	혼합잡곡밥 몽글순두부버섯 탕 닭갈비 취나물계란말이 치커리사과무침 배추김치 (856 / 26kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 가자미구이 메추리알곤약조 림 열무나물 배추김치 (521 / 25kcal)	혼합잡곡밥 김치두부국 청파래오징어까 스&소스 새송이버섯조림 양배추콘샐러드 배추김치 (744 / 26kcal)	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 콩치캔무조림 숙갓두부무침 궁채절임 배추김치 (801 / 34kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 소고기무국 미역줄기볶음 돈육불고기 상추&쌈장 배추김치 (552 / 25kcal)	혼합잡곡밥 몽글순두부버섯 탕 취나물계란말이 소불고기 곤드레절임 배추김치 (695 / 25kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 메추리알곤약조 림 닭볶음탕 무말랭이무침 배추김치 (577 / 22kcal)		
오전 간식			수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식			삶은계란/울무차	시리얼/우유	바이오플레/빵	망고코코푸딩	미니딸기샌드/울 무차
구분	일(05.07)	월(05.08)	화(05.09)	수(05.10)	목(05.11)	금(05.12)	토(05.13)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 훈제오리구이 메밀전병 부추야채무침 배추김치 (724 / 23kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 갈치구이 고구마순멸치조 림 비름나물무침 배추김치 (560 / 25kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육청경채찜 감자채볶음 마늘쫄무침 배추김치 (621 / 30kcal)	혼합잡곡밥 육개장 닭살단호박조림 주키니호박나물 양념깻잎지무침 배추김치 (580 / 26kcal)	봄소풍 한정식	자장면 탕수육 단무지
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 부추야채무침 마파두부 우엉조림 배추김치 (732 / 32kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 비름나물무침 닭살메추리알조 림 김치콩나물볶음 배추김치 (549 / 23kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 마늘쫄무침 오징어야채볶음 게맛살미역초무 침 배추김치 (525 / 28kcal)	혼합잡곡밥 육개장 양념깻잎지무침 육즙촉촉납짝스 테이크 탕평채 배추김치 (603 / 22kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/울무차	요거타임/카스타 드	파인애플	찐감자	컵과일/스낵 및 사탕	약과

구분	일(05.14)	월(05.15)	화(05.16)	수(05.17)	목(05.18)	금(05.19)	토(05.20)
점심 식단		혼합잡곡밥 닭곰탕 방어조림 파래자반볶음 깻잎순나물 배추김치 (553 / 29kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 소고기떡잡채 연두부계란찜 오이무침 배추김치 (611 / 26kcal)	혼합잡곡밥 알배추들깨탕 돈육간장불고기 잔멸치아몬드조림 애호박나물 배추김치 (527 / 11kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 브로컬리계란말이 파래자반볶음 시금치나물 배추김치 (518 / 20kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 만두탕수 연근조림 비름나물무침 배추김치 (692 / 26kcal)	혼합잡곡밥 다슬기해장국 돈민찌두부조림 가지나물 부추양파무침 배추김치 (551 / 23kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 닭곰탕 깻잎순나물 두툼고기완자전 참나물무침 배추김치 (655 / 23kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 오이무침 돈육김치찜 근대나물 배추김치 (515 / 14kcal)	혼합잡곡밥 알배추들깨탕 애호박나물 닭봉데리아끼조림 사각어묵볶음 배추김치 (736 / 23kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 시금치나물 오리불고기 양파부추무침 배추김치 (592 / 20kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 비름나물무침 소고기팽이버섯 볶음 양념깻잎지 배추김치 (593 / 20kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/울무차	바이오플레/빵	바나나	꼬마약과/두유	흔들어먹는키위 퓨레/유과	미니땅콩샌드/요 구르트
구분	일(05.21)	월(05.22)	화(05.23)	수(05.24)	목(05.25)	금(05.26)	토(05.27)
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 가자미카레구이 마늘쫄볶음 마카로니샐러드 배추김치 (624 / 24kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 해물동그랑땡 취나물된장무침 곱게다진오징어 젓갈무침 배추김치 (685 / 28kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯국 닭다리살감자조림 멸치호두볶음 청경채겉절이 배추김치 (603 / 31kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 푹고추무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (590 / 26kcal)	혼합잡곡밥 어묵김치국 소고기계란장조림 연두부/양념장 시금치나물 배추김치 (578 / 22kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 카레라이스 아삭오이무침 고춧잎된장무침 배추김치 (564 / 19kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 마늘쫄볶음 소고기청경채볶음 쪽파김무침 배추김치 (569 / 24kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 취나물된장무침 두부양념조림 오이지무침 배추김치 (539 / 17kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯국 멸치호두볶음 달달볶은어니언 떡갈비 얼갈이나물 배추김치 (594 / 25kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 푹고추무침 삼치구이 무말랭이무침 배추김치 (641 / 27kcal)	혼합잡곡밥 어묵김치국 연두부/양념장 닭안심피망볶음 숙주나물 배추김치 (621 / 24kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/울무차	오븐에 구운백미 견과스낵 코코큐브	시리얼/우유	요거타임/스넥	사과	우리쌀와플/두유

구분	일(05.28)	월(05.29)	화(05.30)	수(05.31)			
점심 식단		혼합잡곡밥 열무된장국 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 숙주나물 배추김치 (627 / 31kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 돈육시래기된장 찜 도토리묵무침 청경채나물 배추김치 (590 / 27kcal)	혼합잡곡밥 황태감자국 오리떡불고기 파래자반볶음 모듬쌈&견과류쌈 장 배추김치 (702 / 28kcal)			
저녁 식단			혼합잡곡밥 순두부백탕 청경채나물 적어구이 토란대들깨볶음 배추김치 (619 / 19kcal)	혼합잡곡밥 황태감자국 파래자반볶음 두부구이/영남장 브로컬리숙회 배추김치 (550 / 18kcal)			
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트			
오후 간식		삶은계란/울무차	시리얼/우유	바이오프레/유과			

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

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