

식단표

2023년 06월

(주)동래 데이케어

구분					목(06.01)	금(06.02)	토(06.03)
점심 식단					혼합잡곡밥 파개장 두부굴소스조림 우영조림 참나물겉절이 배추김치 (553 / 20kcal)	혼합잡곡밥 두부된장국 소고기그린빈스 볶음 옛날소시지전 가지나물 배추김치 (579 / 16kcal)	혼합잡곡밥 경상도식소고기 국 콩치캔조림 주키니호박나물 꼬시래기무침 배추김치 (513 / 13kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 파개장 우영조림 닭살새송이조림 오이무침 배추김치 (600 / 20kcal)	혼합잡곡밥 두부된장국 가지나물 두부텐더야채볶 음 김구이 배추김치 (644 / 23kcal)	
오전 간식					수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식					고소한올무볶음& 베리원데이너츠	한라봉푸레	핫도그/요구르트
구분	일(06.04)	월(06.05)	화(06.06)	수(06.07)	목(06.08)	금(06.09)	토(06.10)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 간장닭볶음 명엽채조림 양념깻잎지무침 배추김치 (570 / 23kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 소불고기감자조 림 참나물전 간장무채장아찌 배추김치 (685 / 23kcal)	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 연어까스/타르소 스 알감자땅콩조림 브로컬리숙회 배추김치 (718 / 20kcal)	혼합잡곡밥 어묵곤약국 제육볶음 새송이버섯조림 시금치나물 배추김치 (554 / 20kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵냉국 가지미구이 건새우마늘쫄볶 음 열무나물 배추김치 (692 / 32kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈사태토마토찜 맛살스크램블에 그 무생채 배추김치 (675 / 35kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 양념깻잎지무침 고등어무조림 숙주미나리나물 배추김치 (559 / 22kcal)		혼합잡곡밥 애호박새우젓국 알감자땅콩조림 돈육청경채볶음 취나물무침 배추김치 (582 / 28kcal)	혼합잡곡밥 어묵곤약국 새송이버섯조림 카레닭볶음탕 청경채겉절이 배추김치 (706 / 24kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵냉국 열무나물 한입두부가라아 게조림 파래자반볶음 배추김치 (647 / 19kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/올무차	요거타임	시리얼/우유	찐고구마	사과	꿀호떡/두유

구분	일(06.11)	월(06.12)	화(06.13)	수(06.14)	목(06.15)	금(06.16)	토(06.17)
점심 식단		혼합잡곡밥 복어채고추장국 소고기배추찜 팽이버섯맛살무 침 궁채무침 배추김치 (617 / 25kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 가지제육볶음 야채계란찜 참나물겉절이 배추김치 (672 / 30kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 갈치구이 한식잡채 단배추나물 배추김치 (630/ 20kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯국 닭살브로컬리볶 음 잔멸치호두조림 비름나물무침 배추김치 (530 / 12kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 소고기메란곤약 조림 파프리카버섯볶 음 오이부추무침 배추김치 (574 / 22kcal)	혼합잡곡밥 부추계란국 닭살자장볶음 군만두&양념장 단무지무침 배추김치 (595 / 29kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 복어채고추장국 팽이버섯맛살무 침 떡갈비통마늘볶 음 깻잎순나물 배추김치 (635 / 24kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 참나물겉절이 코다리조림 무말랭이무침 배추김치 (579 / 13kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 우채떡볶음 단호박샐러드 배추김치 (585 / 34kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯국 잔멸치호두조림 마파두부 양념깻잎지무침 배추김치 (619 / 24kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 오이부추무침 오징어쭈꾸미볶 음 컬리플라워맛살 볶음 배추김치 (618 / 30kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/울무차	바이오플레	시리얼/우유	크리스피21곡	수박	카스터드/미숫가 루
구분	일(06.18)	월(06.19)	화(06.20)	수(06.21)	목(06.22)	금(06.23)	토(06.24)
점심 식단		혼합잡곡밥 두부김치국 소불고기 상추쌈/쌈장 오이고추무침 배추김치 (653 / 26kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리깻잎볶 음 새송이버섯조림 부추무침 배추김치 (641 / 24kcal)	백미밥(생야채비 빔밥) 팽이버섯장국 콩나물무침 무생채, 돈나물, 상 추 스크램블에그/고 추장 우민찌볶음/배추 김치 (623 / 25kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 너비아니조림 애호박나물 청포묵김가루무 침 배추김치 (718 / 43kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란탕 동태강정 미나리무생채 고무마순들깨나 물 배추김치 (532 / 16kcal)	혼합잡곡밥 건새우근대국 고추장불고기 치커리상추무침 콩나물무침 배추김치 (628 / 29kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 두부김치국 오이고추무침 새우완자전 가지나물 배추김치 (589 / 47kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 새송이버섯조림 돼지불고기 노각무침 배추김치 (535 / 19kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯장국 콩나물무침 닭안심야채볶음 시금치나물 배추김치 (759 / 30kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 애호박나물 두부양념조림 사각어묵야채볶 음 배추김치 (464 / 16kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란탕 고무마순들깨나 물 닭살양배추조림 땅콩조림 배추김치 (499 / 20kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/울무차	요거타임	시리얼/우유	미니크로와상	바나나	빅파이/요구르트

구분	일(06.25)	월(06.26)	화(06.27)	수(06.28)	목(06.29)	금(06.30)	
점심 식단		혼합잡곡밥 황태무국 매실청돈육간장 불고기 게맛살미역초무 침 숙주나물 배추김치 (533 / 25kcal)	혼합잡곡밥 배추맑은국 소고기죽순불고 기 새우살청경채볶 음 깻잎순나물 배추김치 (579 / 24kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박전골 탕수육 푸실리샐러드 깻잎순나물 배추김치 (652 / 23kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 춘천닭갈비 도토리묵부추무 침 비타민C함유된레 몬무쌈 배추김치 (594 / 26kcal)	혼합잡곡밥 닭미역국 삼치구이 마늘쫄볶음 비름나물된장무 침 배추김치 (755 / 33kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 황태무국 게맛살미역초무 침 순대야채볶음 얼갈이나물 배추김치 (519 / 19kcal)	혼합잡곡밥 배추맑은국 깻잎순나물 닭안심찜닭 파래연근튀김 배추김치 (583 / 23kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박전골 깻잎순나물 오징어콩나물찜 알감자조림 배추김치 (622 / 31kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 도토리묵부추무 침 우민찌두부조림 고구마순나물 배추김치 (678 / 26kcal)	혼합잡곡밥 닭미역국 비름나물된장무 침 돈육사태조림 돌나물사과무침 배추김치 (574 / 28kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	
오후 간식		삶은계란/울무차	바이오펠레	시리얼/우유	스틱쌀과자	토마토	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 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), 얼갈이(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), 설펠적(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), 꽁치(원양산), 삼치(국산), 코다리(러시아산), 임연수(미국산), 굴비(국산), 참치(원양산), 가자미(미국산) 수산가공품-진미(페루산),명엽채(베트남산),꽁치캔