

식단표

2023년 07월

(주)동래 데이케어

구분							토(07.01)
점심 식단							혼합잡곡밥 근대된장국 소고기도라지볶음 볼어묵간장조림 시금치나물 배추김치 (648 / 22kcal)
오전 간식							크림스프
오후 간식							우리밀이함유된 요거팅딸기파운드
구분	일(07.02)	월(07.03)	화(07.04)	수(07.05)	목(07.06)	금(07.07)	토(07.08)
점심 식단		혼합잡곡밥 콩나물국 닭가슴살데리야 끼야채 볶음 실곤약채소무침 열무나물 배추김치 (611 / 25kcal)	혼합잡곡밥 육개장 갈치무조림 김계란말이 돌나물무침 배추김치 (671 / 51kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 동태살콩나물찜 호박전 취나물무침 배추김치 (623 / 25kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯된장 국 돈육카레볶음 연근조림 무생채 배추김치 (525 / 24kcal)	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 소불고기 컬리플라워야채 볶음 미나리숙주나물 배추김치 (643 / 32kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 두부미트볼강정 토란대들깨볶음 꼬시래기무침 배추김치 (609 / 23kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 콩나물국 열무나물 새송이버섯제육 볶음 상추쌈/쌈장 배추김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 육개장 김계란말이 우엉조림 청경채겉절이 배추김치 (590 / 18kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 동태살콩나물찜 햄마카로니샐러 드 김구이 배추김치 (684 / 17kcal)	혼합잡곡밥 느타리버섯된장 국 무생채 닭마늘조림 오이무침 배추김치 (557 / 20kcal)	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 미나리숙주나물 돈육메란조림 간장깻잎지 배추김치 (559 / 17kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/울무차	요거타임	시리얼/우유	수박	오븐에구운참깨 견과스낵 코코큐브	얼려먹는샤인머 스켓요구르트

구분	일(07.09)	월(07.10)	화(07.11)	수(07.12)	목(07.13)	금(07.14)	토(07.15)
점심 식단		혼합잡곡밥 건새우근대국 콩치캔간장조림 오미산적 노각무침 배추김치 (649 / 33kcal)	혼합잡곡밥 장각삼계탕 완자전 궁채무침 부추겉절이 배추김치 (644 / 25kcal)	팔찰밥 소고기미역국 굴비구이 한식잡채 고사리들깨나물 배추김치 (723 / 17kcal)	혼합잡곡밥 호박된장국 소고기배추찜 감자채볶음 가지나물 배추김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 황태무국 돈불고기 부추오이무침 방풍나물 배추김치 (621 / 27kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 고등어무조림 청경채겉절이 파래자반볶음 배추김치 (563 / 20kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 건새우근대국 노각무침 돈채 파프리카볶음 마늘쫄무침 배추김치 (693 / 26kcal)	혼합잡곡밥 장각삼계탕 부추겉절이 코다리양념찜 쪽파김무침 배추김치 (552 / 23kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 고사리들깨나물 훈제오리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (559 / 23kcal)	혼합잡곡밥 호박된장국 가지나물 고추장닭볶음 무생채 배추김치 (514 / 14kcal)	혼합잡곡밥 황태무국 방풍나물 한입두부가라아 케조림 무말랭이무침 배추김치 (730 / 31kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/율무차	바이오프레	바나나	오븐에구운마들 렌도넛	시리얼/우유	아이스홍시
구분	일(07.16)	월(07.17)	화(07.18)	수(07.19)	목(07.20)	금(07.21)	토(07.22)
점심 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 돈사태장조림 파리고추찜 시금치나물 배추김치 (776 / 30kcal)	혼합잡곡밥 바지락된장국 소고기숙주볶음 백년초목무침 열무오이겉절이 배추김치 (618 / 24kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 오리주물럭 꽃맛샐러드 부추겉절이 배추김치 (635 / 20kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭고구마조림 브로컬리채소볶음 콩나물무침 배추김치 (647 / 40kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 한입떡갈비구이 마늘쫄볶음 무도라지생채 배추김치 (933 / 49kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 마파두부 죽순채볶음 오이고추된장무 침 배추김치 (681 / 25kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 시금치나물 순살아귀불고기 부추무침 배추김치 (553 / 16kcal)	혼합잡곡밥 바지락된장국 열무오이겉절이 두부&김치볶음 애호박나물 배추김치 (655 / 21kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 꽃맛샐러드 오징어미나리무 침 우영조림 배추김치 (683 / 28kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 콩나물무침 제육볶음 숙주나물 배추김치 (525 / 16kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 무도라지생채 비엔나소시지피 망볶음 고추잎지 배추김치 (509 / 17kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		구운계란/율무차	요거타임	시리얼/우유	찐고구마	자두	우리쌀와플

구분	일(07.23)	월(07.24)	화(07.25)	수(07.26)	목(07.27)	금(07.28)	토(07.29)
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 돈사태김치찜 탕평채 쥬키니호박나물 배추김치 (631 / 26kcal)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 버섯계란찜 양배추겉잎볶음 참나물무침 배추김치 (538 / 20kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 소고기떡장조림 새우살미나리전 궁채무침 배추김치 (551 / 18kcal)	혼합잡곡밥 참외냉국 삼치카레구이 삼색겨자채 김구이 배추김치 (563 / 19kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박찌개 안동찜닭 쪽파무생채 멸치볶음 배추김치 (530 / 28kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장국 육즙촉촉납짝스 테이크 오이무침 가지나물 배추김치 (557 / 24kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 쥬키니호박나물 닭다리살감자조림 돌나물무침 배추김치 (622 / 24kcal)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 참나물무침 식물성런천미트 구이 미역초무침 배추김치 (671 / 22kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 궁채무침 방어조림 얼무나물 배추김치 (631 / 20kcal)	혼합잡곡밥 참외냉국 삼색겨자채 돈육감자고추장 조림 숙주나물 배추김치 (711 / 17kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박찌개 멸치볶음 오징어야채볶음 돌산갓절임 배추김치 (614 / 24kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/울무차	바이오프레	시리얼/우유	밤만쥬/요구르트	흑임자증편/미숫 가루	망고코코푸딩
구분	일(07.30)	월(07.31)					
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 국물소불고기 도라지무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (610 / 22kcal)					
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 도라지무침 너비아니조림 상추썩갓무침 배추김치 (579 / 24kcal)					
오전 간식		수제요거트					
오후 간식		구운계란/울무차					

※ 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), 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