

# 식단표

2023년 08월

(주)동래 데이케어

구분			화(08.01)	수(08.02)	목(08.03)	금(08.04)	토(08.05)
점심 식단			혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 도토리묵채소무 침 숙주나물 배추김치 (559 / 25kcal)	팔찰밥 소고기미역국 갈치구이 한식잡채 단배추나물 배추김치 (635 / 20kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 마파두부 비름나물무침 우엉채조림 배추김치 (525 / 20kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 고등어구이 메추리알조림 가지나물 배추김치 (598 / 27kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈육청경채볶음 알감자조림 미나리무생채 배추김치 (584 / 32kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 감자수제비국 숙주나물 새우살두부조림 애호박파리고추 볶음 배추김치 (554 / 19kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 닭살바베큐소스 조림 파래자반볶음 배추김치 (537 / 29kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 우엉채조림 소고기떡볶음 브로컬리숙회 배추김치 (765 / 29kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 가지나물 미트볼무조림 양념깻잎지 배추김치 (553 / 22kcal)	
오전 간식			수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식			삶은감자	바나나	시리얼/우유	오븐에구운백미 견과스낵 코코큐브	커스타드
구분	일(08.06)	월(08.07)	화(08.08)	수(08.09)	목(08.10)	금(08.11)	토(08.12)
점심 식단		혼합잡곡밥 육개장 닭살표고조림 사각어묵채소볶 음 시래기나물 배추김치 (516 / 24kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 방어조림 브로컬리계란찜 콩나물무침 배추김치 (675 / 30kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 돈육감자짜글이 옛날소시지부침 돌나물무침 배추김치 (699 / 23kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 완자전 애호박나물 부추겉절이 배추김치 (819 / 55kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장국 닭살양배추조림 마늘쫀조림 참나물무침 배추김치 (558 / 18kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 쫄면야채무침 오이무침 배추김치 (608 / 26kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 육개장 사각어묵채소볶 음 들기름두부구이 도라지무침 배추김치 (506 / 19kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 콩나물무침 소고기채피망볶 음 미니새송이조림 배추김치 (548 / 19kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 돌나물무침 닭가슴살카레볶 음 멸치아몬드조림 배추김치 (431 / 20kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 애호박나물 떡갈비통마늘볶 음 열무나물 배추김치 (755 / 24kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장국 마늘쫀조림 참치김치볶음 두부썩갓무침 배추김치 (659 / 21kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/율무차	요거타임	시리얼/우유	수박	21곡크리스피롤	꿀호떡

구분	일(08.13)	월(08.14)	화(08.15)	수(08.16)	목(08.17)	금(08.18)	토(08.19)
점심 식단		혼합잡곡밥 부대찌개 소고기당면볶음 브로컬리숙회 숙주나물 배추김치 (600 / 25kcal)	혼합잡곡밥 바지락된장국 통살로만든흰살 생선까스 푸실리미트소스 볶음 미역초무침 배추김치 (520 / 31kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 상추쌈/쌈장 가지나물 배추김치 (567 / 23kcal)	혼합잡곡밥 떡만두국 마약계란장 애호박전 오이무침 배추김치 (635 / 20kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란국 닭안심간장조림 취나물볶음 쪽파김무침 배추김치 (561 / 24kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 동그랑땡양파조 림 일식토마토오이 무침 얼갈이나물 배추김치 (578 / 29kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 부대찌개 숙주나물 오징어볶음 청경채나물 배추김치 (798 / 24kcal)		혼합잡곡밥 콩나물국 가지나물 훈제오리볶음 간장깨잎지 배추김치 (725 / 28kcal)	혼합잡곡밥 떡만두국 오이무침 돼지고기버섯볶 음 우엉아몬드조림 배추김치 (646 / 22kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란국 취나물볶음 콩치무조림 궁채무침 배추김치 (543 / 22kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/율무차	바이오펠레	비밀빵집크림치 즈옥수수빵	시리얼/우유	흔들어먹는키위 퓨레	고단백에너지바
구분	일(08.20)	월(08.21)	화(08.22)	수(08.23)	목(08.24)	금(08.25)	토(08.26)
점심 식단		혼합잡곡밥 해물된장찌개 주꾸미돈육볶음 감자곤약조림 김구이 배추김치 (645 / 29kcal)	혼합잡곡밥 버섯매운탕 닭다리살마늘볶 음 우엉조림 시래기나물 배추김치 (614 / 33kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육매란조림 느타리버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (510 / 21kcal)	혼합잡곡밥 몽글순두부탕 고추장오리불고 기 숙주나물 레몬무쌈 배추김치 (628 / 32kcal)	혼합잡곡밥 오징어찌개 우민찌메추리알 조림 잔멸치볶음 참나물무침 배추김치 (803 / 26kcal)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 두부소보로볶음 가지소박이찜 배추김치 (532 / 21kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 해물된장찌개 감자곤약조림 식물성함박스테 이크폭찜 치커리무침 배추김치 (632 / 18kcal)	혼합잡곡밥 버섯매운탕 우엉조림 소고기굴소스볶 음 부추양파무침 배추김치 (686 / 31kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 느타리버섯볶음 두부소보로볶음 가지소박이찜 배추김치 (532 / 21kcal)	혼합잡곡밥 몽글순두부탕 숙주나물 가지미구이 새송이버섯조림 배추김치 (588 / 19kcal)	혼합잡곡밥 오징어찌개 참나물무침 춘천닭갈비 땅콩조림 배추김치 (602 / 15kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	크림스프
오후 간식		삶은계란/율무차	요거타임	시리얼/우유	찐고구마	복숭아	미니딸기샌드

구분	일(08.27)	월(08.28)	화(08.29)	수(08.30)	목(08.31)		
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육감자조림 버섯브로컬리볶음 도라지사과무침 배추김치 (536 / 27kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 안동찜닭 청경채겉절이 궁채무침 배추김치 (621 / 26kcal)	혼합잡곡밥 고사리해장국 갈치구이 두부조림 오이무침 배추김치 (679 / 30kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 소불고기떡볶음 꼬마새송이야채 초절임 취나물무침 배추김치 (758 / 37kcal)		
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 도라지사과무침 해물볶음우동 연두부&양념장 배추김치 (513 / 15kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 청경채겉절이 소고기그린빈스 볶음 우영조림 배추김치 (587 / 24kcal)	혼합잡곡밥 고사리해장국 오이무침 카레닭안심볶음 사각어묵조림 배추김치 (477 / 22kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 취나물무침 순살아귀콩나물 찜 김구이 배추김치 (631 / 25kcal)		
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		
오후 간식		삶은계란/울무차	바이오펠레	토마토	시리얼/우유		

※ 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