

식단표

2023년 09월

(주)동래 데이케어

구분						금(09.01)	토(09.02)
점심 식단						혼합잡곡밥 두부된장국 훈제오리버섯볶음 소시지전 얼갈이나물 배추김치 (648 / 26kcal)	혼합잡곡밥 탕국 콩치간장조림 맛살어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (548 / 24kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 두부된장국 얼갈이나물 언양식불고기 느타리버섯볶음 배추김치 (581 / 21kcal)	
오전 간식						수제요거트	미숫가루
오후 간식						바나나	미니땅콩샌드
구분	일(09.03)	월(09.04)	화(09.05)	수(09.06)	목(09.07)	금(09.08)	토(09.09)
점심 식단		혼합잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 도토리묵채소무침 숙주나물 배추김치 (518 / 31kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 흰살생선까스/소스 메추리알조림 가지나물 배추김치 (745 / 32kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음 얼갈이나물 우엉조림 배추김치 (745 / 33kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 마파두부 산채메밀전병/양념장 단무지양념무침 배추김치 (744 / 28kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 떡갈비통마늘볶음 주키니호박나물 콩나물무침 배추김치 (674 / 33kcal)	혼합잡곡밥 맑은파개장 탕수육/소스 미역줄기볶음 근대나물 배추김치 (708 / 32kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 아욱된장국 숙주나물 소고기떡볶음 열무나물 배추김치 (577 / 20kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 가지나물 낙지브로컬리볶음 오이무침 배추김치 (584 / 27kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 우엉조림 참치김치볶음 파래자반볶음 배추김치 (634 / 29kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 단무지양념무침 소고기떡장조림 멸치아몬드조림 배추김치 (701 / 23kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 콩나물무침 코다리무조림 두부썩갓무침 배추김치 (675 / 26kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	미숫가루
오후 간식		오븐에구운백미 견과스낵	삶은계란/올무차	사과	바이오플레	21곡크리스피롤	우리쌀와플

구분	일(09.10)	월(09.11)	화(09.12)	수(09.13)	목(09.14)	금(09.15)	토(09.16)
점심 식단		혼합잡곡밥 홍합살미역국 돈육불고기 양배추찜/쌈장 가지나물 배추김치 (521 / 28kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 임연수허브구이 두부조림 고구마순나물 배추김치 (508 / 19kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 한식잡채 열무나물 배추김치 (615 / 20kcal)	혼합잡곡밥 황태계란국 소고기메추리알 조림 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치 (619 / 22kcal)	혼합잡곡밥 들깨알토란국 돈육카레소스 미니돈가스 부추양파무침 배추김치 (615 / 30kcal)	혼합잡곡밥 황태두부국 동태무조림 느타리피망볶음 숙주나물 배추김치 (600 / 28kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 홍합살미역국 가지나물 찰순대채소볶음 오이무침 배추김치 (555 / 17kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 고구마순나물 미트볼조림 호박나물 배추김치 (778 / 28kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 열무나물 닭살양배추볶음 사각어묵볶음 배추김치 (564 / 29kcal)	혼합잡곡밥 황태계란국 감자채볶음 마파두부 다시마채무침 배추김치 (716 / 26kcal)	혼합잡곡밥 들깨알토란국 부추양파무침 너비아니채소볶음 미니새송이조림 배추김치 (506 / 14kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	미숫가루
오후 간식		삶은계란/울무차	요거타임	꿀호떡	시리얼/우유	흔들어먹는제주 한라봉푸레	고단백에너지바
구분	일(09.17)	월(09.18)	화(09.19)	수(09.20)	목(09.21)	금(09.22)	토(09.23)
점심 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 돼지갈비찜 청포묵김가루무 침 시래기나물 배추김치 (556 / 23kcal)	혼합잡곡밥 순대국 미트볼김치조림 두부구이 궁채무침 배추김치 (631 / 17kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리단호박 찜 잔멸치볶음 근대나물 배추김치 (623 / 22kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육감자짜글이 미역줄기볶음 고들빼기지 배추김치 (613 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 안동찜닭 실곤약야채무침 풋고추된장무침 배추김치 (633 / 37kcal)	혼합잡곡밥 북어채국 콩나물불고기 볼어묵메추리알 조림 레몬무쌈 배추김치 (675 / 32kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 시래기나물 언양식불고기 파래자반볶음 배추김치 (504 / 23kcal)	혼합잡곡밥 순대국 궁채무침 콩비지두부전 우영조림 배추김치 (550 / 23kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 잔멸치볶음 소민찌두부버섯 조림 치커리유자무침 배추김치 (580 / 28kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 고들빼기지 고등어구이 가지볶음 배추김치 (575 / 22kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 실곤약야채무침 간장불고기 고구마순볶음 배추김치 (526 / 26kcal)	
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	미숫가루
오후 간식		삶은계란/울무차	생크림요거트	찐고구마	시리얼/우유	감귤	미니딸기샌드

구분	일(09.24)	월(09.25)	화(09.26)	수(09.27)	목(09.28)	금(09.29)	토(09.30)
점심 식단		혼합잡곡밥 콩비지찌개 소고기시래기볶음 건새우무조림 오이무침 배추김치 (607 / 33kcal)	혼합잡곡밥 알토란국 순대야채볶음 어묵볶음 다진오징어젓 배추김치 (522 / 22kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 동태무조림 비빔당면 양념깻잎지 배추김치 (528 / 25kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 닭살표고조림 네모명태전 콩나물무침 배추김치 (552 / 18kcal)		버섯콩나물밥&양념장 근대된장국 순살치킨가라아게 무생채 배추김치 (528 / 26kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 콩비지찌개 오이무침 해물동그랑땡 콩자반 배추김치 (642 / 21kcal)	혼합잡곡밥 알토란국 어묵볶음 두부김치 마늘쫄무침 단호박백나박김치 (705 / 30kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 양념깻잎지 돈육고추장볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (490 / 24kcal)			
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		미숫가루
오후 간식		시리얼/우유	토마토	요거타임	궁중약과		크림치즈옥수수빵

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

※ 원산지 표시 : * 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,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), 꽁치(원양산), 삼치(국산), 코다리(러시아산), 임연수(미국산), 굴비(국산), 참치(원양산), 가자미(미국산) 수산가공품-진미(페루산),명엽채(베트남산),콩치캔