

# 식단표

2023년 10월

(주)동래 데이케어

구분	일(10.01)	월(10.02)	화(10.03)	수(10.04)	목(10.05)	금(10.06)	토(10.07)
점심 식단		혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 마카로니콘샬러 드 숙주무침 배추김치 (769 / 53kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭가슴살카레볶 음 멸치아몬드조림 파래자반볶음 배추김치 (584 / 32kcal)	팔찰밥 소고기미역국 굴비구이 한식잡채 단배추나물 배추김치 (790 / 75kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 돈육깍둑고추장 조림 취나물들깨나물 고추무침 배추김치 (611 / 29kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 우민찌메추리알 조림 계란만두 콩나물무침 배추김치 (635 / 37kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 콩치캔시래기지 짐 흑임자연근조림 치커리생채 배추김치 (716 / 32kcal)
저녁 식단				혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 참치김치볶음 감자채볶음 배추김치 (454 / 15kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 고추무침 새우살두부조림 실곤약채소무침 배추김치 (547 / 20kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 콩나물무침 돈육피망볶음 고구마순나물 배추김치 (492 / 24kcal)	
오전 간식		떠먹는리얼요거 트플레인	칼슘두유	생크림요거트플 레인	우유/시리얼	요거트플레인	미숫가루
오후 간식		삶은계란/울무차	찐고구마	고단백에너지바	요거타임	사과	우리밀이함유된 요거팅딸기파운 드
구분	일(10.08)	월(10.09)	화(10.10)	수(10.11)	목(10.12)	금(10.13)	토(10.14)
점심 식단		혼합잡곡밥 왕만두떡국 오징어볶음 수수부꾸미 멕시코샐러드 배추김치 (769 / 53kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕 닭살토마토볶음 참나물겉절이 숙주나물 배추김치 (523 / 20kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 네모명태전 사각어묵피망조 림 돌나물사과무침 배추김치 (642 / 20kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 부추야채무침 콩나물무침 배추김치 (635 / 20kcal)	가을소풍 도시락	혼합잡곡밥 건새우무국 고등어조림 계란찜 고추잎무침 배추김치 (510 / 21kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 설렁탕 참나물겉절이 돈육메란조림 느타리버섯볶음 배추김치 (541 / 17kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 사각어묵피망조 림 해물볶음우동 두부양념조림 배추김치 (480 / 22kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 부추야채무침 순대야채볶음 감자조림 배추김치 (698 / 29kcal)		
오전 간식		생크림요거트플 레인	바이오플레	우유/시리얼	요거트플레인	두유	비타민두유
오후 간식		구운계란/울무차	흔들어먹는키위 퓨레	오븐에구운참깨 견과스낵 코코큐브	바나나	컵과일	미니땅콩샌드/요 구르트

구분	일(10.15)	월(10.16)	화(10.17)	수(10.18)	목(10.19)	금(10.20)	토(10.21)	
점심 식단		혼합잡곡밥 어묵국 돈육김치찜 감자채피망볶음 시금치나물 배추김치 (529 / 26kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 닭가슴살마늘쫀 볶음 연근조림 얼갈이겉절이 배추김치 (698 / 29kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 참쌀탕수육 멸치파리고추볶 음 양념깨잎무침 배추김치 (643 / 19kcal)	혼합잡곡밥 육개장 가자미레몬구이 도토리묵야채무 침 열무나물 배추김치 (623 / 20kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 소고기연근조림 미역줄기볶음 고들빼기무침 배추김치 (698 / 29kcal)	혼합잡곡밥 유부두부된장국 닭고기짜장볶음 비빔만두 단무지무침 배추김치 (692 / 36kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 어묵국 시금치나물 소고기숙주볶음 곤약메추리알조 림 배추김치 (535 / 20kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 얼갈이겉절이 임연수조림 느타리버섯볶음 배추김치 (531 / 22kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 양념깨잎무침 돈육감자짜글미 계란말이 배추김치 (665 / 26kcal)	혼합잡곡밥 육개장 열무나물 오징어간장볶음 어묵볶음 배추김치 (657 / 22kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 고들빼기무침 훈제오리볶음 시래기나물 배추김치 (685 / 27kcal)		
오전 간식		아이러브요거트 플레인	요거타임	칼슘두유	우유/시리얼	요거트플레인	대추차	
오후 간식		삶은계란/올무차	망고코코푸딩	롤링튀밥	흑임자증편/미숫 가루	파인애플	신밤맛만쥬/요구 르트	
구분	일(10.22)	월(10.23)	화(10.24)	수(10.25)	목(10.26)	금(10.27)	토(10.28)	
점심 식단		혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 참치샐러드 콩나물무침 배추김치 (640 / 25kcal)	혼합잡곡밥 게살순두부계란 탕 소고기느타리버 섯볶음 사각어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (676 / 35kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 닭매실소스조림 새우살계란볶음 청경채무침 배추김치 (569 / 27kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 청경채무침 가자미구이 새송이버섯볶음 배추김치 (493 / 17kcal)	혼합잡곡밥 우거지선짓국 메추리알조림 옛날소시지전 부추야채무침 배추김치 (593 / 38kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 생선까스&타르소 스 고구마단호박샐 러드 상추치커리무침 배추김치 (523 / 15kcal)	혼합잡곡밥 소고기알토란국 돈육피망볶음 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치 (591 / 33kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 시래기된장국 콩나물무침 돈육불고기 양배추찜 배추김치 (670 / 30kcal)	혼합잡곡밥 게살순두부계란 탕 얼갈이겉절이 마파두부 도토리묵야채무 침 배추김치 (693 / 29kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 청경채무침 가자미구이 새송이버섯볶음 배추김치 (493 / 17kcal)	혼합잡곡밥 우거지선짓국 부추야채무침 떡갈비피망볶음 콩나물게살볶음 배추김치 (471 / 13kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 상추치커리무침 돈육떡볶음 멸치아몬드조림 배추김치 (684 / 29kcal)		
오전 간식		생크림요거트플 레인	검은콩두유	우유/시리얼	바이오플레	떠먹는리얼요거 트플레인	미숫가루	
오후 간식		구운계란/올무차	애플자몽코코푸 딩	오븐에구운백미 견과스낵	카스터드/요구르 트	토마토	우리쌀와플	

구분	일(10.29)	월(10.30)	화(10.31)				
점심 식단		혼합잡곡밥 콩치어탕 소고기파리고추 볶음 연근조림 참나물무침 배추김치 (646 / 31kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 등심돈까스&소스 푸실리샐러드 고추잎무침 배추김치 (870 / 25kcal)				
저녁 식단		혼합잡곡밥 콩치어탕 참나물무침 두부양념조림 비엔나소시지피 망볶음 배추김치 (593 / 23kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 고추잎무침 고등어카레구이 들깨무나물 배추김치 (503 / 14kcal)				
오전 간식		바이오플레	칼슘두유				
오후 간식		삶은계란/울무차	크리스피21곡				

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

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