

식단표

2023년 11월

(주)동래 데이케어

구분				수(11.01)	목(11.02)	금(11.03)	토(11.04)
점심 식단				혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 한식잡채 단배추나물 배추김치 (674 / 34kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 감자채당근볶음 열무나물 배추김치 (533 / 25kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 코다리조림 브로콜리계란찜 콩나물무침 배추김치 (632 / 23kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 훈제오리단호박 찜 청포묵김무침 부추야채무침 배추김치 (614 / 21kcal)
저녁 식단				혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 제육볶음 우엉아몬드조림 배추김치 (673 / 24kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 열무나물 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 (543 / 15kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 콩나물무침 미트볼조림 실곤약야채무침 배추김치 (649 / 24kcal)	
오전 간식				생크림요거트플 레인	우유/시리얼	떠먹는리얼요거 트플레인	비타민두유
오후 간식				흔들어먹는키위 퓨레	고단백에너지바	배	우리밀이함유된 요거팅딸기파운 드
구분	일(11.05)	월(11.06)	화(11.07)	수(11.08)	목(11.09)	금(11.10)	토(11.11)
점심 식단		혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈육감자짜글이 콩나물부추전 열무된장무침 배추김치 (786 / 30kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어카레구이 알감자조림 무생채 배추김치 (715 / 31kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 마카로니콘샬러 드 콩나물무침 배추김치 (796 / 59kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 해물볶음우동 연두부&양념장 얼갈이나물 배추김치 (547 / 16kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돼지갈비찜 도토리묵야채무 침 시래기나물 배추김치 (510 / 27kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 소고기그린빈스 볶음 어묵볶음 오이생채 배추김치 (634 / 28kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 조갯살미역국 열무된장무침 오징어볶음 브로콜리맛살볶 음 배추김치 (501 / 20kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 무생채 돈육야채볶음 파리고추멸치볶 음 배추김치 (618 / 25kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 콩나물무침 메추리알곤약조 림 참치김치볶음 배추김치 (526 / 29kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 얼갈이나물 콩치무조림 느타리버섯볶음 배추김치 (650 / 22kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 시래기나물 떡갈비피망볶음 계란말이 단호박백나박김 치 (638 / 34kcal)	
오전 간식		생크림요거트플 레인 삶은계란/올무차	바이오플레 미니땅콩샌드&요 구르트	우유/시리얼 오븐에구운백미 견과스낵	요거트플레인 대파썩썩 미니크로와상	칼슘두유 단감	미숫가루 망고코코푸딩

구분	일(11.12)	월(11.13)	화(11.14)	수(11.15)	목(11.16)	금(11.17)	토(11.18)
점심 식단		혼합잡곡밥 어묵국 닭살바베큐소스 조림 비엔나야채볶음 콩나물무침 배추김치 (785 / 45kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 돈육깍둑고추장 조림 주키니호박볶음 궁채무침 배추김치 (648 / 31kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 두루치기 미역줄기볶음 부추무침 배추김치 (614 / 20kcal)	혼합잡곡밥 순대국 가지미양념조림 옛날소시지전 고추무침 배추김치 (531 / 23kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장국 생선까스&타르스 스 단호박샐러드 오이무침 배추김치 (515 / 20kcal)	혼합잡곡밥 버섯매운탕 소고기청경채볶음 감자조림 오징어젓무무침 배추김치 (642 / 30kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 어묵국 콩나물무침 소고기채피망볶음 미니새송이조림 배추김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 궁채무침 대구콩나물찜 감자채피망볶음 배추김치 (649 / 28kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 부추무침 훈제오리채소볶음 숙주나물 배추김치 (495 / 24kcal)	혼합잡곡밥 순대국 고추무침 돈육떡볶음 멸치아몬드조림 배추김치 (600 / 28kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장국 오이무침 두부소보로볶음 게맛살콩나물냉채 배추김치 (698 / 37kcal)	
오전 간식		바이오플레	생크림요거트플레인	우유/시리얼	요거타임베리베리	떠먹는리얼요거트플레인	비타민두유
오후 간식		구운계란&올무차	꿀호떡&요구르트	롤링튀밥	커스타드&요구르트	바나나	대파썩썩 미니크로와상
구분	일(11.19)	월(11.20)	화(11.21)	수(11.22)	목(11.23)	금(11.24)	토(11.25)
점심 식단		혼합잡곡밥 북어콩나물국 정통함박스테이크 푸실리미트소스 볶음 오이무침 배추김치 (549 / 30kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 춘천닭갈비 실곤약채소무침 얼갈이겉절이 배추김치 (595 / 23kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 우민씨메추리알 조림 사각어묵피망조림 취나물무침 배추김치 (743 / 34kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육야채볶음 양배추찜&쌈장 땅콩조림 배추김치 (524 / 22kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치무조림 브로콜리계란찜 열무산초무침 배추김치 (564 / 15kcal)	혼합잡곡밥 들깨알토란국 마파두부 잔멸치볶음 숙주겨자무침 배추김치 (728 / 47kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 북어콩나물국 오이무침 임연수구이 미역줄기볶음 배추김치 (525 / 16kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 얼갈이겉절이 돈육감자조림 느타리버섯볶음 배추김치 (792 / 24kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 취나물무침 순살아귀콩나물 찜 연근조림 배추김치 (524 / 23kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 땅콩조림 공치캔시래기지 집 감자채볶음 배추김치 (642 / 20kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 열무산초무침 닭안심간장조림 맛살샐러드 배추김치 (560 / 25kcal)	
오전 간식		생크림요거트플레인	칼슘두유	우유/시리얼	요거타임사과	떠먹는리얼요거트플레인	오트요거트(컵)- 오트&흑미
오후 간식		삶은계란/올무차	미니딸기샌드&요구르트	흔들어먹는제주 한라봉푸레	21곡크리스피롤	파인애플	애플자몽코코푸딩

구분	일(11.26)	월(11.27)	화(11.28)	수(11.29)	목(11.30)		
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 콩나물불고기 게맛너겟&케찹 고춧잎무침 배추김치 (690 / 28kcal)	혼합잡곡밥 황태해장국 콩치캔시래기지 짐 볼어묵조림 오이생채 배추김치 (669 / 30kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 함박스테이크볶 찹 멕시칸샐러드 얼갈이된장무침 배추김치 (650 / 62kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리버섯볶 음 주키니호박나물 무생채 배추김치 (559 / 17kcal)		
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 고춧잎무침 소고기숙주볶음 두부조림 배추김치 (579 / 25kcal)	혼합잡곡밥 황태해장국 오이생채 네모명태전 탕평채 배추김치 (756 / 32kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 얼갈이된장무침 돈육두루치기 들깨무나물 배추김치 (513 / 13kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 무생채 고등어카레구이 감자곤약조림 배추김치 (540 / 19kcal)		
오전 간식		바이오플레	생크림요거트플 레인	비타민두유	우유/시리얼		
오후 간식		구운계란&올무차	찐감자	아이러브요거트 플레인	우리쌀와플		

※ 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), 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), 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