

식단표

2023년 12월

(주)동래 데이터케어

구분						금(12.01)	토(12.02)
점심 식단						혼합잡곡밥 콩비지찌개 돼지갈비찜 도토리묵야채무 침 고추무침 배추김치 (637 / 27kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 안동찜닭 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (667 / 30kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 콩비지찌개 고추무침 언양식불고기 메추리알조림 배추김치 (586 / 28kcal)	
오전 간식						떠먹는리얼요거 트플레인	율무차
오후 간식						바나나	호박씨앗호밀꿀 호떡
구분	일(12.03)	월(12.04)	화(12.05)	수(12.06)	목(12.07)	금(12.08)	토(12.09)
점심 식단		혼합잡곡밥 콩가루배춧국 코다리양념찜 주키니호박볶음 궁채무침 배추김치 (539 / 18kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈육두루치기 어묵볶음 돈나물사과무침 배추김치 (687 / 26kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 한식잡채 단배추나물 배추김치 (618 / 27kcal)	혼합잡곡밥 맑은파개장 닭살토마토볶음 실곤약야채무침 고들빼기무침 배추김치 (570 / 28kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 훈제오리야채볶 음 숙주나물 부추야채무침 배추김치 (874 / 28kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육야채볶음 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치 (567 / 26kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 콩가루배춧국 궁채무침 돈육감자짜글이 계란찜 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈나물사과무침 가지미구이 가지두반장볶음 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 순대야채볶음 계맛살숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은파개장 고들빼기무침 소고기파리고추 볶음 세멸치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 김치찌개 부추야채무침 두부담은돈저냐 감자곤약조림 배추김치	
오전 간식		생크림요거트플 레인	요거타임	우유/시리얼	요거트플레인	칼슘두유	미숫가루
오후 간식		삶은계란/율무차	미니땅콩샌드&요 구르트	오븐에구운백미 견과스낵	단호박쌀찐빵	단감	망고코코푸딩

구분	일(12.10)	월(12.11)	화(12.12)	수(12.13)	목(12.14)	금(12.15)	토(12.16)	
점심 식단		혼합잡곡밥 순두부백탕 닭볶음탕 감자채볶음 오이생채 배추김치 (616 / 25kcal)	혼합잡곡밥 황태해장국 정통함박스테이크 양배추과일샐러드 땅콩조림 배추김치 (729 / 44kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 사각어묵볶음 무생채 배추김치 (539 / 16kcal)	혼합잡곡밥 동태매운탕 떡갈비피망볶음 브로콜리계란찜 봄동겉절이 배추김치 (640 / 33kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 자장소스(양많이) 세멸치아몬드조림 콩나물무침 배추김치 (540 / 26kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 콩치시래기지짐 감자조림 마늘쫄무침 배추김치 (548 / 23kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부백탕 오이생채 돈육김치찜 비엔나소시지볶음 배추김치 (523 / 19kcal)	혼합잡곡밥 황태해장국 땅콩조림 소고기숙주볶음 두부양념조림 배추김치 (595 / 19kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 무생채 적어구이 가지나물 배추김치 (590 / 33kcal)	혼합잡곡밥 동태매운탕 봄동겉절이 참치김치볶음 맛살피망볶음 배추김치 (710 / 28kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 콩나물무침 닭살표고조림 도토리묵야채무침 배추김치 (538 / 26kcal)		
오전 간식		오곡미숫가루라떼	생크림요거트플레인	우유/시리얼	울무차	떠먹는리얼요거트플레인	비타민두유	
오후 간식		구운계란&울무차	흔들어먹는키위푸레	찐만두	커스타드&요구르트	감귤	우리밀이함유된 요거팅딸기파운드	
구분	일(12.17)	월(12.18)	화(12.19)	수(12.20)	목(12.21)	금(12.22)	토(12.23)	
점심 식단		혼합잡곡밥 버섯매운탕 돈육두루치기 연근조림 부추양념무침 배추김치 (647 / 35kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 생선까스&타르소스 단호박샐러드 무생채 배추김치 (566 / 24kcal)	혼합잡곡밥 고추장호박찌개 돈육야채볶음 양배추찜&쌈장 오이양파무침 배추김치 (586 / 23kcal)	혼합잡곡밥 고추장호박찌개 오이양파무침 연양식불고기 도토리묵야채볶음 배추김치 (401 / 14kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 훈제오리버섯볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치 (700 / 28kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 춘천닭갈비 야채계란찜 단배추나물 배추김치 (700 / 25kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 돈육김치찜 주키니호박볶음 브로콜리숙회 배추김치 (603 / 19kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 버섯매운탕 부추양념무침 소고기채피망볶음 미니새송이조림 배추김치 (523 / 21kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 무생채 가자미양념조림 실곤약무침 배추김치 (702 / 29kcal)	혼합잡곡밥 고추장호박찌개 오이양파무침 연양식불고기 도토리묵야채볶음 배추김치 (401 / 14kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 콩나물무침 돈메추리알장조림 감자채볶음 배추김치 (932 / 34kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 단배추나물 가지돈민찌조림 비엔나소시지볶음 배추김치 (518 / 25kcal)		
오전 간식		비피더스 플레인	아이러브요거트 플레인	미숫가루	우유/시리얼	단팥죽	칼슘두유	
오후 간식		삶은계란/울무차	미니딸기샌드&요구르트	흔들어먹는제주한라봉푸레	21곡크리스피롤	파인애플	애플자몽코코푸딩	

구분	일(12.24)	월(12.25)	화(12.26)	수(12.27)	목(12.28)	금(12.29)	토(12.30)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 코다리강정 어묵볶음 곤드레절임 배추김치 (604 / 32kcal)	혼합잡곡밥 우거지선짓국 메추리알곤약조림 멸치아몬드조림 부추야채무침 배추김치 (641 / 22kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭감자볶음 탕평채 마늘종무침 배추김치 (662 / 29kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 가지나물 고춧잎무침 배추김치 (785 / 33kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 등심돈까스&소스 맥시칸샐러드 궁채무침 배추김치 (599 / 24kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 고등어조림 계란찜 콩나물무침 배추김치 (668 / 23kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 곤드레절임 닭살바베큐소스 조림 맛살샐러드 배추김치 (683 / 26kcal)	혼합잡곡밥 우거지선짓국 부추야채무침 돈육깍둑고추장 조림 호박볶음 배추김치 (558 / 20kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 마늘종무침 가자미양념조림 느타리버섯볶음 배추김치 (602 / 23kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 고춧잎무침 네모명태전 들깨무나물 배추김치 (656 / 32kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 궁채무침 소고기느타리볶음 연두부&양념장 배추김치 (532 / 21kcal)	
오전 간식		생크림요거트플레인	대추차	우유/시리얼	요거트플레인	비타민두유	미숫가루
오후 간식		구운계란&올무차	신밤맛만쥬	롤링튀밥	흑미쌀찐빵	바나나	미니약과&요구르트

※ 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), 섹산적(돈육-국내산,소고기-국내산), 완자(닭-국산,돈육-국산), 햄(닭-국산,돈육-국산), 비엔나소시지(돈육-국내산,닭-국내산), 선삽적(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