

식단표

2024년 04월

(주)동래 데이케어

구분		월(04.01)	화(04.02)	수(04.03)	목(04.04)	금(04.05)	토(04.06)
아침 식단			혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈육계란장조림 도라지무우무침 고소한 콩자반 배추김치 (806 / 31kcal)	혼합잡곡밥 설령탕/국수 코다리조림 오이부추겉절이 해초무침 배추김치 (722 / 23kcal)			
점심 식단		혼합잡곡밥 우거지된장국 조랭이떡 간장찜닭 삼색푸실리스파 게트소스 돌나물미나리생 채 배추김치 (666 / 27kcal)	혼합잡곡밥 동태알탕 미트볼김치조림 미역줄기양파볶 음 고추치 무침 배추김치 (603 / 25kcal)	혼합잡곡밥 우동장국 오징어쭈꾸미볶 음 우민찌 곤약조림 오이지무침 배추김치 (731 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기 미역국 조기구이 잔치잡채 열무나물 배추김치 (659 / 34kcal)	혼합잡곡밥 순두부 북어포국 돈육감자짜글이 애스타리버섯볶 음 콩나물무침 배추김치 (557 / 11kcal)	혼합잡곡밥 냉이된장국 적어 조림 다시마채무침 브로컬리/초장 배추김치 (520 / 20kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 우거지된장국 두부참치조림 명엽채볶음 돌나물미나리생 채 배추김치 (533 / 20kcal)	혼합잡곡밥 동태알탕 시금치계란볶음 오징어야채초무 침 고추치무침 배추김치 (509 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기 미역국 카레라이스 단무지무침 열무나물 배추김치 (750 / 43kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 닭살 시래기조림 햄계란구이 오이지무침 배추김치 (510 / 16kcal)	혼합잡곡밥 순두부 북어포국 오리파채불고기 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 배추김치 (776 / 27kcal)	
오전 간식		요거타임 사과	오토요거트	바나나맛두유	우유/시리얼	생크림요거트	바이오플레
오후 간식		울무차 삶은계란	카스테라	오렌지	밤팔양갱	애플자몽코코푸 딩	흑임자증편
구분	일(04.07)	월(04.08)	화(04.09)	수(04.10)	목(04.11)	금(04.12)	토(04.13)
점심 식단		혼합잡곡밥 매생이떡국 훈제오리아채냉 채 쥬키니호박버섯 볶음 깻잎양념지 배추김치 (604 / 28kcal)	혼합잡곡밥 김치어묵국 매실청돈육간장 불고기 세발나물무침 마늘쫀 건새우조림 배추김치 (766 / 32kcal)	혼합잡곡밥 설령탕/국수 코다리조림 오이부추겉절이 해초무침 배추김치 (722 / 23kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 간풍소스닭가슴 살볶음 연근채땅콩조림 잔파김무침 배추김치 (525 / 26kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 비빔밥 나물 계란후라이 비빔고추장 배추김치 (548 / 23kcal)	혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈육계란장조림 도라지무우무침 고소한 콩자반 배추김치 (806 / 31kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 매생이떡국 돈민찌 마파두부 고사리나물 깻잎양념지 배추김치 (720 / 32kcal)	혼합잡곡밥 김치어묵국 소고기채 청포묵무침 파래자반볶음 마늘쫀건새우 조림 배추김치 (503 / 18kcal)	혼합잡곡밥 설령탕 돈육김치찜 계맛살숙주나물 오이부추겉절이 배추김치 (664 / 17kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 고등어무우조림 참나물두부무침 잔파김무침 배추김치 (697 / 24kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 오징어볶음 감자샐러드 콩나물무침 배추김치 (591 / 20kcal)	
오전 간식		프로바이오틱 사과	액티비아 딸기	대추차	우유/시리얼	떠먹는리얼요거 트 플레인	미숫가루
오후 간식		울무차 구운계란	딸기두부도너츠	황도슬라이스	찜감자	수정과 쌀약과	딸바라떼

구분	일(04.14)	월(04.15)	화(04.16)	수(04.17)	목(04.18)	금(04.19)	토(04.20)
점심 식단		혼합잡곡밥 육개장 김말이튀김 메추리알곤약조림 무우 꼬시래기무침 배추김치 (632 / 25kcal)	혼합잡곡밥 시금치 된장국 돈육고추장불고기 상추쌈/쌈장 곤드레절임 배추김치 (672 / 29kcal)	혼합잡곡밥 건새우미역국 순살아귀 무우조림 연두부/달래장 알배추생채 배추김치 (553 / 20kcal)	혼합잡곡밥 복어 계란국 소고기 짜장 단무지채무침 실곤약 야채무침 배추김치 (732 / 30kcal)	혼합잡곡밥 된장국 고구마순 고등어조림 우민찌 가지볶음 마늘쫄무침 배추김치 (680 / 28kcal)	혼합잡곡밥 무우채 콩나물국 소고기버섯볶음 열무 젓갈무침 곱게다진 오징어젓갈 배추김치 (520 / 21kcal)
저녁 식단		칼슘쏙쏙강황참 쌀밥 육개장 닭감자조림 청경채나물 꼬시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 냉이두부된장국 대파계란말이 무우도라지생채 곤드레절임 배추김치	혼합잡곡밥 건새우미역국 닭살토마토볶음 파리고추멸치볶음 알배추생채 배추김치	혼합잡곡밥 복어 계란국 삼치구이 다시마/토도리국 /양념장 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 메추리알어묵떡 볶이 무우들깨나물 마늘쫄무침 배추김치	
오전 간식		바이오플레	떠먹는리얼요거 트	검은콩두유	우유/시리얼	요러브 복숭아	프로바이오틱 포도
오후 간식		울무차 구운계란	요구르트 신남맛 만주	파인애플	안홍쌀찐빵	호박씨앗호밀꿀 호떡	유산균함유 쁘띠쿨자두 곡물크리스피롤
구분	일(04.21)	월(04.22)	화(04.23)	수(04.24)	목(04.25)	금(04.26)	토(04.27)
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기국 두부 참치조림 구운버섯야채무 침 무우말랭이지 배추김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 닭 새송이버섯 조림 돌나물/초장 얼갈이 나물 배추김치 (710 / 38kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 돼지갈비떡찜 상추치커리겉절 이 브로컬리흑임자 소스무침 배추김치 (735 / 33kcal)	혼합잡곡밥 메밀국수 장국 생선까스/타르소 스 볼 어묵곤약조림 고추잎 무침 배추김치 (746 / 37kcal)	혼합잡곡밥 콩비지 찌개 얇게펼친 연양식불고기 쫄면야채무침 청경채들깨나물 배추김치 (601 / 20kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 간풍소스닭가슴 살볶음 연근채땅콩조림 잔파김무침 배추김치 (525 / 26kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 소고기국 통조림 콩치조림 감자고추장조림 무우말랭이지 배추김치 (629 / 23kcal)	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 소고기계란장조 림 곱게다진오징어 젓 얼갈이 나물 배추김치 (531 / 22kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡전구이 냉이된장나물 브로컬리흑임자 소스무침 배추김치 (525 / 15kcal)	혼합잡곡밥 메밀국수 장국 닭강정조림 고사리소고기볶 음 고추잎 무침 배추김치 (751 / 39kcal)	혼합잡곡밥 콩비지 찌개 방어 무우조림 새우젓 계란찜 청경채들깨나물 배추김치 (650 / 20kcal)	
오전 간식		요거타임	그릭 플레인(컵)	비피더스(포도)	우유/시리얼	액티비아 더블액션 레몬	미숫가루
오후 간식		울무차 삶은계란	찐고구마	바나나	요구르트 미니크로와상	흔들어먹는골드 키위푸레	유산균함유 쁘띠쿨 파인 옛날붕어빵 단팥

구분	일(04.28)	월(04.29)	화(04.30)				
점심 식단		혼합잡곡밥 짬뽕국 소고기채버섯볶음 단호박샐러드 열갈이겉절이 배추김치 (732 / 30kcal)	혼합잡곡밥 구슬만두국 순살아귀콩나물 찜 부추계란말이 간장깻잎지 배추김치 (608 / 24kcal)				
저녁 식단		혼합잡곡밥 짬뽕국 코다리조림 호박채나물 열갈이겉절이 배추김치 (615 / 23kcal)	혼합잡곡밥 구슬만두국 알감자조림 느타리 버섯볶음 간장깻잎지 배추김치 (566 / 32kcal)				
오전 간식		바이오플레	떡먹는리얼요거트(딸기)				
오후 간식		울무차 구운계란	미니어묵바				

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

※ 원산지 표시 : * 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,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), 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