

식단표

2024년 05월

(주)동래 데이터케어

구분				수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단					혼합잡곡밥 조갯살 미역국 조기구이 한식잡채 숙주미나리나물 배추김치 (650 / 18kcal)		혼합잡곡밥 무청시락국 훈제오리아채볶음 미역줄기고추장 무침 가지나물 배추김치 (567 / 17kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈민찌마파두부 감자채볶음 숙주미나리나물 배추김치 (597 / 27kcal)		
오전 간식				휴무	요거타임(생신상)	야유회	생크림요거트
오후 간식					오렌지		우리참쌀 영양약밥
구분	일(05.05)	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
아침 식단				혼합잡곡밥 미소된장국 유부시래기조림 명엽채 볶음 콩나물단무지무침 배추김치 (596 / 22kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우민찌 메추리알 조림 어묵양파볶음 오이 초무침 배추김치 (674 / 29kcal)		
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기당면국 오징어콩나물볶음 야채계란찜 부추겉절이 배추김치 (650 / 22kcal)	혼합잡곡밥 건새우근대된장국 닭 김치찜 깻잎양념지 꽃맛살브로컬리 무침 배추김치 (698 / 28kcal)	혼합잡곡밥 동태알탕 메추리알 곤약조림 오징어초무침 두부썩갓나물 배추김치 (543 / 24kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 시래기조림 비빔 만두 땅콩연근조림 배추김치 (643 / 18kcal)	혼합잡곡밥 소고기국 코다리조림 햄 야채볶음 오이무침 배추김치 (654 / 30kcal)	혼합잡곡밥 소고기크림스프 함박스테이크/소스 블루베리무우피클 열무된장나물 배추김치 (669 / 29kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 건새우근대된장국 콩치조림 양배추쌈 깻잎양념지 배추김치 (576 / 25kcal)	혼합잡곡밥 동태알탕 소고기우영채조림 오징어초무침 오이고추된장무침 배추김치 (597 / 27kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 순대야채볶음 곰피미역반달무쌈 땅콩연근조림 배추김치 (616 / 17kcal)	혼합잡곡밥 소고기국 시금치 스크램블에그 연두부/양념장 오이무침 배추김치 (596 / 23kcal)	
오전 간식		검은콩두유(공휴일)	비피더스(포도)	갈슘함유오곡미 숫가루라떼	우유/시리얼	오트요거트	요거타임
오후 간식		율무차 구운계란	파인애플	땅콩샌드	애플자몽코코푸딩	통밀 앤 통단팥빵	요구르트 찰떡파이

구분	일(05.12)	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 조랭이떡간장찜 닭 당면김말이튀김 오이지무침 배추김치 (670 / 20kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육감자볶음 상추치커리쌈 오이고추된장무 침 배추김치 (675 / 22kcal)	혼합잡곡밥 북어채두부국 비빔나물 계란지단 비빔고추장 배추김치 (588 / 19kcal)	혼합잡곡밥 우동장국 소고기계란장조 림 마늘쫀지 배추 겉절이 배추김치 (638 / 16kcal)	혼합잡곡밥 닭 백숙 느타리버섯볶음 부추양파겉절이 궁채마늘지 배추김치 (563 / 24kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 임연수어 구이 멸치아몬드볶음 참나물무침 배추김치 (619 / 28kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨미역국 토마토 스파게티 참치김치볶음 오이지무침 배추김치 (610 / 17kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 파리고추찜 상추쌈 배추김치 (598 / 17kcal)		혼합잡곡밥 우동장국 닭살냉채 우민찌 떡볶음 마늘쫀지 배추김치 (621 / 20kcal)	혼합잡곡밥 닭 백숙 적어조림 청포묵숙주무침 부추양파겉절이 배추김치 (573 / 16kcal)	
오전 간식		프로바이오틱	요러브(복숭아)	대추차(석탄일)	우유/시리얼	그릭플레인	비피더스(사과)
오후 간식		울무차 구운계란	찐감자	미니핫도그	황도슬라이스	요구르트 밤만쥬	크리스피롤(인절 미맛)
구분	일(05.19)	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단		혼합잡곡밥 물만두국 소고기표고버섯 볶음 곤드레절임 깻잎순나물 배추김치 (686 / 30kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 떡갈비파채무침 상추겉절이 두부숙갓나물 배추김치 (634 / 23kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미 미역국 훈제오리 냉채 호박 찐어묵 볶음 도토리묵&양념장 배추김치 (698 / 24kcal)	혼합잡곡밥 육개장 두부 양념조림 비름나물 곱게다진오징어 젓갈 배추김치 (627 / 17kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼치 카레구이 미니 새송이 볶음 오이 초무침 배추김치 (633 / 26kcal)	맛집탐방
저녁 식단		혼합잡곡밥 물만두국 닭살버섯장조림 명엽채 볶음 곤드레절임 배추김치 (603 / 26kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 비엔나소시지감 자조림 꼬마새송이야채 초절임 두부숙갓나물 배추김치 (565 / 22kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미 미역국 동그랑땡전 고추잎무침 도토리묵무침 배추김치 (601 / 16kcal)	혼합잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 곤약샐러드 비름나물 배추김치 (653 / 29kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우민찌 메추리알 조림 어묵양파볶음 오이 초무침 배추김치 (674 / 29kcal)	
오전 간식		요거타임	바나나맛두유	생크림요거트플 레인	우유/시리얼	떠먹는리얼요거 트(플레인)	딸바라떼
오후 간식		울무차 삶은계란	아몬드카라멜 파 운빵	사과	찐고구마	쌀약과	자두쥬스/카스타 드

구분	일(05.26)	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단		혼합잡곡밥 해물순두부찌개 닭감자 카레조림 블루베리무우피클 얼갈이된장나물 배추김치 (626 / 29kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 돈까스/소스 파인애플양상추 샐러드 콩나물단무지무침 배추김치 (696 / 22kcal)	혼합잡곡밥 썩갓 어묵국 코다리 무우조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치 (589 / 18kcal)	혼합잡곡밥 냉이두부된장국 대패삼겹구이 상추쌈 양파부추겉절이 배추김치 (680 / 25kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 미트볼김치조림 대파 계란말이 된장 깻잎지 배추김치 (589 / 23kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 해물순두부찌개 콩치김치조림 햄구이 얼갈이된장나물 배추김치 (629 / 23kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 유부시래기조림 명엽채 볶음 콩나물단무지무침 배추김치 (596 / 22kcal)	혼합잡곡밥 썩갓 어묵국 돈육 짜글이 무우말랭이지 청경채나물 배추김치 (655 / 23kcal)	혼합잡곡밥 냉이두부된장국 두부참치조림 너비아니구이 양파부추겉절이 배추김치 (534 / 15kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 소고기떡볶음 애호박나물 된장 깻잎지 배추김치 (561 / 19kcal)	
오전 간식		바이오플레	오트요거트(블루베리)	오곡미숫가루라떼	우유/시리얼	생크림요거트플레인	
오후 간식		울무차 구운계란	딸기잼 썩빵	바나나	찐빵만두	딸기미니도넛	

※ 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), 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