

# 식단표

2024년 06월

(주)동래 데이케어

구분							토(06.01)
아침 식단							혼합잡곡밥 무채콩나물국 감자 고추장조림 버섯소시지볶음 고추지무침 배추김치 (652 / 34kcal)
점심 식단							혼합잡곡밥 냉이된장국 고등어조림 고구마순멸치볶음 옛날소시지구이 배추김치 (628 / 15kcal)
오전 간식							요거타임
오후 간식							영양갱
구분	일(06.02)	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
아침 식단				혼합잡곡밥 콩가루 배춧국 어묵콩나물찜 멸치볶음 마늘쫄 김무침 배추김치 (628 / 20kcal)			
점심 식단		혼합잡곡밥 시금치된장국 훈제오리볶음 돔나물무생채 땅콩멸치볶음 배추김치 (673 / 30kcal)	혼합잡곡밥 북어포국 카레라이스 당면김말이 간장무채장아찌 배추김치 (583 / 21kcal)	혼합잡곡밥 무채콩나물국 조랭이떡 찜닭 실곤약 마요무침 고추지무침 배추김치 (662 / 27kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 해물복음우동 계란찜 얼무 겉절이 배추김치 (566 / 27kcal)	혼합잡곡밥 소고기 미역국 조기구이 한식잡채 얼갈이 나물 배추김치 (687 / 28kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육 간장불고기 어묵볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (555 / 30kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡 구이 가지나물 땅콩멸치볶음 배추김치 (612 / 19kcal)	혼합잡곡밥 북어포국 가자미조림 브로컬리무침 구운김 배추김치 (591 / 27kcal)	혼합잡곡밥 무채콩나물국 감자 고추장조림 버섯소시지볶음 고추지무침 배추김치 (652 / 34kcal)		혼합잡곡밥 소고기 미역국 돈육김치찜 감자샐러드 얼갈이 나물 배추김치 (621 / 12kcal)	
오전 간식		프로바이오틱 포도	액티비아	요거타임	율무차(현충일)	우유/시리얼(생신 상)	비피더스 사과
오후 간식		쿨피스 구운계란	애플자몽코코푸 딩	카스테라	딸기미니도넛	바나나	오렌지쥬스 미니크로와상

구분	일(06.09)	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
점심 식단		혼합잡곡밥 근대된장국 코다리 무우조림 미역줄기양파볶음 도토리묵/양념장 배추김치 (672 / 27kcal)	혼합잡곡밥 만두국 시래기조림 비엔나소시지피 망볶음 깻잎지무침 배추김치 (596 / 26kcal)	혼합잡곡밥 된장국 소고기 계란장조림 무우도라지무침 숙주나물 배추김치 (631 / 24kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미미역 국 돈육김치볶음 이지쿡두부 샐러드 알배추생채 배추김치 (673 / 26kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 떡갈비피망조림 오이고추된장무 침 해초무침 배추김치 (698 / 22kcal)	혼합잡곡밥 소고기 무우국 순살아귀조림 단호박샐러드 얼갈이 나물 배추김치 (658 / 22kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 근대된장국 돈육감자조림 고사리들깨볶음 도토리묵무침 배추김치 (601 / 30kcal)	혼합잡곡밥 만두국 닭살 새송이조림 연근조림 깻잎지무침 배추김치 (516 / 19kcal)	혼합잡곡밥 된장국 돈육마파두부 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치 (558 / 27kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미미역 국 콩치조림 양배추쌈 알배추생채 배추김치 (583 / 30kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 떡볶이 고구마순멸치조 림 해초무침 배추김치 (553 / 18kcal)	
오전 간식		요거타임	요러브 복숭아	검은콩칼슘두유	우유/시리얼	프로바이오틱 사과	생크림요거트
오후 간식		요구르트 구운계란	잼있는딸기쿠키	황도슬라이스	찐감자	안흥찐빵	요구르트 찰떡파이
구분	일(06.16)	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
점심 식단		혼합잡곡밥 김치두부국 생선까스/타르소 스 고추치 무침 콩나물무침 배추김치 (687 / 19kcal)	혼합잡곡밥 무청시래기국 돼지갈비 떡 찜 브러컬리토마토 무침 상추 겉절이 배추김치 (684 / 22kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채국 허브미트볼구이 미니새송이볶음 얼갈이 겉절이 배추김치 (651 / 30kcal)	혼합잡곡밥 콩가루 배춧국 순살삼치조림 야채계란찜 마늘쫀 김무침 배추김치 (562 / 26kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 마파두부 볼어묵 간장조림 무우말랭이지 배추김치 (588 / 16kcal)	맛집탐방 (544 / 27kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 김치두부국 쭈꾸미 소고기볶음 치커리사과생채 콩나물무침 배추김치 (562 / 24kcal)	혼합잡곡밥 무청시래기국 동태무우조림 파래자반볶음 상추 겉절이 배추김치 (660 / 27kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채국 돈육두루치기 양배추쌈/쌈장 얼갈이 겉절이 배추김치 (651 / 32kcal)	혼합잡곡밥 콩가루 배춧국 어묵콩나물찜 멸치볶음 마늘쫀 김무침 배추김치 (628 / 20kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 스팸햄감자채복 음 오징어초무침 무우말랭이지 배추김치 (588 / 20kcal)	
오전 간식		바이오플레	플레인 요구르트	미숫가루	우유/시리얼	떠먹는리얼요거 트	검은콩호두아몬 드 두유
오후 간식		감귤쥬스 구운계란	깻잎찹찹핫바	파인애플	찐고구마	요구르트 미니땅콩샌드	카스타드

구분	일(06.23)	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
아침 식단			혼합잡곡밥 된장국 소고기 계란장조림 무우도라지무침 숙주나물 배추김치 (631 / 24kcal)	혼합잡곡밥 무채콩나물국 감자 고추장조림 버섯소시지볶음 고추지무침 배추김치 (652 / 34kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 코다리 무우조림 미역줄기양파볶음 도토리묵/양념장 배추김치 (672 / 27kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 해물복음우동 계란찜 열무 걸절이 배추김치 (566 / 27kcal)	
점심 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 닭갈비 깻잎순나물 오이지무침 배추김치 (600 / 33kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 임연수어구이 김자반무침 실곤약아채무침 배추김치 (659 / 35kcal)	혼합잡곡밥 복어콩나물국 돈육불고기 숙주겨자냉채 도토리묵상추무침 배추김치 (635 / 23kcal)	혼합잡곡밥 버섯닭곰탕 두부양념조림 된장깻잎지 오이부추걸절이 배추김치 (650 / 33kcal)	혼합잡곡밥 메밀국수 장국 연양식바삭불고기 연근조림 미역줄기고추장 무침 배추김치 (600 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기국 곤약메추리알조림 도라지초무침 얼갈이나물 배추김치 (624 / 27kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 콩치조림 다시마채절갈무침 오이지무침 배추김치 (550 / 25kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 순대아채볶음 계란말이 양배추피클 배추김치 (533 / 22kcal)	혼합잡곡밥 복어콩나물국 강된장찌개 콩나물무침 도토리묵상추무침 배추김치 (581 / 27kcal)	혼합잡곡밥 버섯닭곰탕 스파게티 감자고추장조림 오이부추걸절이 배추김치 (519 / 21kcal)	혼합잡곡밥 메밀국수 장국 적어조림 모듬콩조림 미역줄기고추장 무침 배추김치 (613 / 35kcal)	
오전 간식		요거타임	비피더스 사과	액티비아 복숭아	우유/시리얼	오트요거트	바나나맛두유
오후 간식		요구르트 구운계란	미니핫도그	흔들어먹는한라 봉푸레	호박씨앗호밀꿀 호떡	쁘띠쿨자두 밤만쥬	소보로빵

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

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