

식단표

2024년 07월

(주)동래 데이케어

구분		월(07.01)	화(07.02)	수(07.03)	목(07.04)	금(07.05)	토(07.06)
점심 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 닭가슴살데리야 끼야채볶음 멸치 아몬드볶음 청경채나물 배추김치 (611 / 25kcal)	혼합잡곡밥 육개장 임연수어 조림 김계란말이 고추잎치 배추김치 (671 / 51kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 해물우동볶음 메추리알조림 치커리사과무침 배추김치 (525 / 24kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 한식잡채 삼색나물 배추김치 (625 / 24kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채국 소불고기 컬리플라워야채 볶음 고추무침 배추김치 (643 / 32kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 새송이버섯제육 볶음 오이고추무침 두부구이/양념장 배추김치 (583 / 25kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 브로컬리 흑임자소스 청경채나물 배추김치 (621 / 17kcal)	혼합잡곡밥 육개장 어묵볶음 새우살 곤드레나물 고추잎치 배추김치 (746 / 24kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 순살치킨강정 우민찌곤약조림 치커리사과무침 배추김치 (570 / 18kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 감자채볶음 삼색나물 배추김치 (566 / 25kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채국 참치김치볶음 김자반무침 고추무침 배추김치 (619 / 23kcal)	
오전 간식		프로바이오틱	떠먹는리얼요거 트	미숫가루	푸룬주스(생신상)	액티비아 요거트	비피더스
오후 간식		콜피스 구운계란	찜감자	요구르트 곡물크리스피	수박	카스테라	연양갱
구분	일(07.07)	월(07.08)	화(07.09)	수(07.10)	목(07.11)	금(07.12)	토(07.13)
아침 식단						혼합잡곡밥 복어채국 순살치킨강정 우민찌곤약조림 치커리사과무침 배추김치 (570 / 18kcal)	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 닭고구마조림 브로컬리채소볶 음 고추잎치무침 배추김치 (647 / 40kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 건새우근대국 코다리조림 오색모듬전 오이무침 배추김치 (649 / 33kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 돈육간장볶음 연근조림 꼬시래기무침 배추김치 (644 / 25kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란국 순살아귀조림 파프리카돈육채 볶음 깻잎양념무침 배추김치 (635 / 20kcal)	혼합잡곡밥 호박된장국 소고기배추찜 감자파리고추조 림 숙주나물 배추김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오리불고기 호박참치볶음 무생채 배추김치 (621 / 27kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 비빔밥 나물 비빔 고추장 계란후라이 배추김치 (563 / 20kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 건새우근대국 훈제오리부추양 념무침 연두부/양념장 오이무침 배추김치 (565 / 20kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장국 두부조림 고구마순조림 꼬시래기무침 배추김치 (509 / 18kcal)	혼합잡곡밥 연두부계란국 공치조림 오징어초무침 깻잎양념무침 배추김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 호박된장국 닭살시래기조림 명엽채볶음 숙주나물 배추김치 (687 / 29kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우민찌 버섯볶음 어묵양파조림 무생채 배추김치 (648 / 23kcal)	
오전 간식		요거타임	오곡미숫가루라 떼	생크림요거트	우유/시리얼	바나나맛두유	요러브 요거트
오후 간식		감귤주스 구운계란	찜만두	황도슬라이스	밤만주	흔들어먹는골드 키위푸레	쓱떡쓱떡

구분	일(07.14)	월(07.15)	화(07.16)	수(07.17)	목(07.18)	금(07.19)	토(07.20)
점심 식단		혼합잡곡밥 장각삼계탕 완자전 연근조림 부추겉절이 배추김치 (723 / 17kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 고등어조림 양배추쌈 곤약야채무침 배추김치 (618 / 24kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미미역 국 야채비빔만두 멸치볶음 청경채나물 배추김치 (623 / 25kcal)	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 제육불고기 브로콜리채소볶 음 고추잎지무침 배추김치 (647 / 40kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 한입떡갈비구이 마늘쫄볶음 무도라지생채 배추김치 (933 / 49kcal)	혼합잡곡밥 들깨 무우채국 동태무우 조림 햄구이 시래기나물 배추김치
저녁 식단		혼합잡곡밥 어묵국 돈육김치찜 김구이 연근조림 배추김치 (751 / 33kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 소고기떡볶음 도토리묵무침 깻잎양념지 배추김치 (521 / 20kcal)	혼합잡곡밥 순살가자미미역 국 두부조림 가지양파볶음 청경채나물 배추김치 (592 / 22kcal)	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 감자소세지조림 계란말이 고추잎지무침 배추김치 (652 / 30kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 오징어야채볶음 푸실리스파게티 무도라지생채 배추김치 (758 / 26kcal)	
오전 간식		바이오플레(초복)	떠먹는리얼요거 트	미숫가루	검정콩두유	비피더스	액티비아 요거트
오후 간식		쿨피스 구운계란	통밀애포단팥빵	바나나	찐고구마	땅콩샌드	카스타드
구분	일(07.21)	월(07.22)	화(07.23)	수(07.24)	목(07.25)	금(07.26)	토(07.27)
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 돈사태김치조림 탕평채 된장고추무침 배추김치 (631 / 26kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리냉채 불어묵곤약조림 두부참나물 배추김치 (538 / 20kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 소고기메추리알 조림 옛날소시지 구이 콩나물단무지채 무침 배추김치 (551 / 18kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박찌개 안동찜닭 쪽파무생채 멸치땅콩조림 배추김치 (563 / 19kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채냉국 삼치카레구이 삼색겨자채 무우말랭이무침 배추김치 (530 / 28kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장국 함박스테이크 두부참나물무침 얼갈이나물 배추김치 (557 / 24kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 새우살파프리카 볶음 동그랑땡전 된장고추무침 배추김치 (584 / 15kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 새송이버섯볶음 두부참나물 배추김치 (761 / 22kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 꽂치김치조림 미역줄기볶음 콩나물단무지채 무침 배추김치 (616 / 27kcal)	혼합잡곡밥 얼큰호박찌개 코다리강정 소세지야채볶음 멸치땅콩조림 배추김치 (714 / 28kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵채냉국 메추리알떡볶이 가지나물 무우말랭이무침 배추김치 (610 / 21kcal)	
오전 간식		요거타임	요러브 요거트	오곡미숫가루라 떼	우유/시리얼	프로바이오틱 포도	요거타임
오후 간식		수정과 구운계란	딸기두부도너츠	수박	애플자몽코코푸 딩	기증떡	쌀약과

구분	일(07.28)	월(07.29)	화(07.30)	수(07.31)			
점심 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 오징어돈육불고기 꽃맛샐러드 부추겉절이 배추김치 (528 / 26kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 생선까스/타르소스 호박느타리버섯 볶음 오이지무침 배추김치 (619 / 18kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 소고기버섯볶음 볼어묵간장조림 시금치나물 배추김치 (726 / 35kcal)			
저녁 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 우민찌떡볶음 고구마순들깨나물 맛살미역초무침 배추김치 (505 / 16kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 두툼떡갈비구이 가지파프리카볶음 오이지무침 배추김치 (698 / 24kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 순살 가자미구이 어묵볶음 시금치나물 배추김치 (619 / 18kcal)			
오전 간식		바이오플레	액티비아 요거트	프로바이오틱 사과			
오후 간식		쿨피스 구운계란	딸기잼썩빵	파인애플			

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

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