

# 식단표

2024년 08월

(주)동래 데이케어

구분					목(08.01)	금(08.02)	토(08.03)
점심 식단					혼합잡곡밥 감자수제비국 코다리무우조림 어묵오징어채볶음 미나리죽순냉채 배추김치 (658 / 27kcal)	혼합잡곡밥 두부계란국 카레라이스 허브미트볼피망조림 한입샐러리장아찌 배추김치 (634 / 18kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육콩나물볶음 우엉조림 청경채들깨나물 배추김치 (579 / 22kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 감자수제비국 돈육김치볶음 두부깻잎무침 김자반무침 배추김치 (583 / 24kcal)	혼합잡곡밥 두부계란국 닭살새송이조림 감자채볶음 한입샐러리장아찌 배추김치 (528 / 13kcal)	
오전 간식					떠먹는리얼요거트(플레인)	유산균 쁘띠쿵파인	검은콩칼슘두유
오후 간식					딸기파이페스츄리	찐만두	카스타드
구분	일(08.04)	월(08.05)	화(08.06)	수(08.07)	목(08.08)	금(08.09)	토(08.10)
점심 식단		혼합잡곡밥 물만두국 닭조랭이떡 간장조림 컬리플라워맛살볶음 고추잎무침 배추김치 (522 / 24kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장국 순살아귀불고기 숙주당근무침 참나물간장샐러드 배추김치 (609 / 25kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리버섯볶음 명엽채조림 부추양파무침 배추김치 (696 / 29kcal)	혼합잡곡밥(생신상) 소고기미역국 순살가자미구이 한식잡채 삼색나물 배추김치 (655/ 27kcal)	혼합잡곡밥 어묵속갓국 닭살 계란장조림 알감자조림 고들빼기양념지 배추김치 (595 / 25kcal)	혼합잡곡밥 유채시락국 고등어조림 쪽파계란찜 곰게다진오징어젓 배추김치 (610 / 29kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 물만두국 소고기채마늘쫀볶음 감자조림 고추잎무침 배추김치 (616 / 36kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장국 돈사태곤약찜 도라지무침 숙주당근무침 배추김치 (668 / 25kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 마파두부 참치채소샐러드 명엽채조림 배추김치 (642 / 23kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 두부양념조림 콩나물무침 구운김 배추김치 (590 / 28kcal)	혼합잡곡밥 어묵속갓국 소세지야채볶음 우영채소고기조림 고들빼기양념지 배추김치 (561 / 25kcal)	
오전 간식		프로바이오틱스(포도)	바나나맛두유	울무차	우유/시리얼	생크림요거트	비피더스(포도)
오후 간식		요구르트 구운계란	밤만쥬	오븐에구운마들렌도넛	바나나	찐고구마	찰보리빵

구분	일(08.11)	월(08.12)	화(08.13)	수(08.14)	목(08.15)	금(08.16)	토(08.17)
아침 식단					혼합잡곡밥 오징어무국 돈육콩나물볶음 우영조림 청경채들깨나물 배추김치 (579 / 22kcal)	혼합잡곡밥 황태미역국 돈사태김치조림 김말이튀김 오이무침 배추김치 (645 / 28kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 닭조랭이떡 간장조림 컬리플라워맛살 볶음 고추잎무침 배추김치 (522 / 24kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 사골우거지국 너비아니구이 우영조림 오이초무침 배추김치 (671 / 31kcal)	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 돈육갯잎간장볼 고기 도라지무침 애호박나물 배추김치 (628 / 19kcal)	혼합잡곡밥 닭 백숙 오징어오이무침 어묵양파볶음 한입샐러리장아 찌 배추김치 (618 / 19kcal)	혼합잡곡밥 모듬어묵국 오리불고기 멸치아몬드조림 상추쌈/쌈장 배추김치 (642 / 26kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 순살고등어시래 기조림 새송이버섯볶음 해초무침 배추김치 (611 / 29kcal)	혼합잡곡밥 소고기당면국 쭈꾸미오징어볶 음 마늘쫀새우볶음 고추잎무침 배추김치 (559 / 13kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 사골우거지국 돈육감자짜글이 식물성러천미트 계란전 오이초무침 배추김치 (627 / 23kcal)	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 콩치조림 가지두반장볶음 애호박나물 배추김치 (660 / 22kcal)	혼합잡곡밥 닭 백숙 파프리카계란말 이 가지소박이찜 김구이 배추김치 (590 / 28kcal)	혼합잡곡밥 모듬어묵국 소고기배추찜 감자채피망볶음 멸치아몬드조림 배추김치 (692 / 18kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 닭 고구마조림 그린빈스크램 블에그 해초무침 배추김치 (581 / 23kcal)	
오전 간식		요거타임(샤인머 스켓)	미숫가루	액티비아요거트( 골드키위)	유산균 쁘띠쿨자두	떠먹는리얼요거 트(딸기)	비피더스(사과)
오후 간식		감귤차 구운계란	흔들어먹는한라 봉푸레	수박	찜감자	핫도그	미니땅콩샌드
구분	일(08.18)	월(08.19)	화(08.20)	수(08.21)	목(08.22)	금(08.23)	토(08.24)
점심 식단		혼합잡곡밥 황태미역국 돈사태김치조림 김말이튀김 오이무침 배추김치 (645 / 28kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 소고기가지볶음 명엽채조림 부추무침 배추김치 (671 / 33kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 코다리엿장 브로컬리새송이 볶음 일미도라지무침 배추김치 (641 / 28kcal)	혼합잡곡밥 새알물만두국 닭 감자고추장조림 김자반볶음 청경채나물 배추김치 (597 / 27kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕국 해물볶음우동 얼무나물 꼬들간장무채장 아찌 배추김치 (690 / 24kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 비빔나물 계란지단 비빔고추장 배추김치 (524 / 19kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 황태미역국 훈제오리부추볶 음 도토리묵김무침 오이무침 배추김치 (599 / 18kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 우민찌떡볶음 호박버섯볶음 명엽채조림 배추김치 (659 / 29kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 두부미역계란찜 알감자조림 브로컬리새송이 볶음 배추김치 (624 / 21kcal)	혼합잡곡밥 새알물만두국 궁중섭산적 고구마순나물 김자반볶음 배추김치 (716 / 23kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕국 순살삼치구이 깨순나물볶음 꼬들간장무채장 아찌 배추김치 (502 / 26kcal)	
오전 간식		바이오플레	액티비아(플레인)	우유/시리얼	검은콩두유	요거타임(포도)	떠먹는리얼요거 트(딸기)
오후 간식		쿨피스 구운계란	밤만쥬	사과	카스테라	황도슬라이스	스틱쌀과자

구분	일(08.25)	월(08.26)	화(08.27)	수(08.28)	목(08.29)	금(08.30)	토(08.31)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨수제비국 소고기시래기조림 쫄면야채무침 된장고추무침 배추김치 (878 / 33kcal)	혼합잡곡밥 소고기크림스프 돈까스/소스 미역줄기볶음 키위소스양상추 샐러드 배추김치 (715 / 29kcal)	혼합잡곡밥 바지락미역국 방어구이 햄감자조림 탕평채 배추김치 (679 / 25kcal)	혼합잡곡밥 무청시락국 대패삼겹구이 콩나물파절이 상추쌈 배추김치 (659 / 38kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 소고기버섯 장조림 동그랑땡전구이 비름나물무침 배추김치 (594 / 25kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕/국수 떡갈비파채무침 멸치깨순볶음 궁채무침 배추김치 (678 / 18kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 들깨수제비국 애너타리버섯볶음 옛날소시지구이 된장고추무침 배추김치 (620 / 24kcal)	혼합잡곡밥 소고기크림스프 두부구이/양념장 우영조림 미역줄기볶음 배추김치 (647 / 31kcal)	혼합잡곡밥 바지락미역국 소고기떡볶음 연근채흑임자샐러드 탕평채 배추김치 (636 / 31kcal)	혼합잡곡밥 무청시락국 닭시래기장조림 무순연두부/양념장 상추겉절이 배추김치 (678 / 18kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 콩치데리야끼조림 당근계란볶음 비름나물무침 배추김치 (572 / 19kcal)	
오전 간식		비프더스(사과)	검은콩칼슘두유	울무차	액티비아(골드키위)	요거타임(포도)	시원해유수박유유
오후 간식		구운계란	호박씨앗호밀꿀호떡	파인애플	곡물크리스피	소보로빵	밤양갱

※ 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), 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