

식단표

2024년 08월

장안데이케어센터

구분					목(08.01)	금(08.02)	토(08.03)
점심 식단					잡곡밥 맑은김치콩나물국 5.9.13 하이라이스 5.6 진미채무침 5.6.17 오이지무침 5.6 배추김치 9.13 (657kcal)	백미밥 건새우아욱국 5.6.9 떡갈비통마늘조림 1.5.6.10.16 청포묵김버무리 시금치볶음 5.6 배추김치 9.13 (653kcal)	백미밥 맑은순두부국 1.5.9 재육물고기 5.10.13 어묵채볶음 5.6 부추무침 13 배추김치 9.13 (672kcal)
저녁 식단					백미밥 돌깨무채국 5 닭볶음탕 5.6.15 그린빈스볶음 5.6 간장고추치 5.6.13 배추김치 9.13 (634kcal)	백미밥 소고기배추국 5.6.16 삼치데리야끼구이 5.6.13 감자채볶음 5 양념찜닭 13 배추김치 9.13 (648kcal)	
오전 간식					호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식					저철과일	삶은계란 요구르트	오트치즈 두유
구분	일(08.04)	월(08.05)	화(08.06)	수(08.07)	목(08.08)	금(08.09)	토(08.10)
점심 식단	백미밥 소고기무국 5.6.16 해물동그랑땡전 1.5.6.17 참나물무침 5.6 양념찜닭 5.6.13 배추김치 9.13 (643kcal)	잡곡밥 맑은버섯국 5.6 돈까스 1.5.6.10.13 콩조림 불어묵볶음 5.6 배추김치 9.13 (673kcal)	백미밥 미역국 5.6 갈비양념물고기 5.6.10 궁채절임 5.6 전통잡채 5.6 배추김치 9.13 (642kcal)	백미밥 미역국 5.6 갈비양념물고기 5.6.10 궁채절임 5.6 전통잡채 5.6 배추김치 9.13 (642kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 5. 6 돈민짜마파두부 5.6.10.13.18 조미김 감자채볶음 5 배추김치 9.13 (656kcal)	백미밥 콩비지찌개 5.6 탕수육&소스 5.6.10 진미채볶음 5.6 꼬들단무지무침 13 배추김치 9.13 (645kcal)	백미밥 호박감자국 5.6 미트볼야채볶음 5.6.10.16 유부맛살채무침 5.6.13 도라지무침 배추김치 9.13 (668kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순대국 5.6.10.13 춘제오리김치볶음 5.9.13 귀여채볶음 5 부추겉절이 9.13 배추김치 9.13 (665kcal)	잡곡밥 순두부찌개 5.13 너비아니육전 1.5.6.10.13.16 미나리생채 5.6 오징어무생채 5.6.17 배추김치 9.13 (633kcal)	백미밥 육개장 16 가자미구이 5.6 모듬콩조림 4.5.14 무말랭이무침 13 배추김치 9.13 (664kcal)	백미밥 계란실파국 1.9 매콤제육볶음 5.10.13 야삭이그추무침 5.6.13 건파래무침 5.6 배추김치 9.13 (638kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 13 연양식물고기 5.6.10 콩조림 5.6 치커리무침 배추김치 9.13 (637kcal)		
오전 간식		계란죽	흑임자죽	콩죽	호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식		흑임자말랑 요구르트	사브레 두유	자색고구마설기 요구르트	저철과일	편감자 요구르트	카스타드 두유
구분	일(08.11)	월(08.12)	화(08.13)	수(08.14)	목(08.15)	금(08.16)	토(08.17)
점심 식단	백미밥 닭살미역국 5.15 돈물고기 5.10.13 참나물무침 13 무나물 5.6 배추김치 9.13 (695kcal)	잡곡밥 배추된장국 5.6 카레라이스 5.10.12.13.16 미나리생채 5.6 오복지무침 13 배추김치 9.13 (649kcal)	백미밥 맑은어묵국 5.6 치킨가스&소스 1.5.6.15 연근조림 5.6 미나리무침 5.6 배추김치 9.13 (652kcal)	잡곡밥 황태감자국 5.6 돈민짜두부조림 5.13.10 돌자반볶음 5 오이나물 5 배추김치 9.13 (646kcal)	백미밥 유부된장국 5.6 춘제오리아채볶음 5.13.18 숙갓두부버무리 5 조미김 배추김치 9.13 (640kcal)	백미밥 소고기무국 13.16 돈육매일장조림 1.5.10 양배추샐러드 부추오이무침 배추김치 9.13 (656kcal)	
저녁 식단	백미밥 전라도식호박찌개 5.9.10.13 자반고등어구이 5.6 간장찜닭 5.13 명엽채볶음 5.6 배추김치 9.13 (687kcal)	잡곡밥 북어채무국 5.13 양배추물고기 5.10 부들어묵볶음 5.6.13 가지나물 5.6 배추김치 9.13 (634kcal)	잡곡밥 미소린장국 5.6 닭볶음탕 5.6.15 미역줄기볶음 5.13 죽순채초무침 13 배추김치 9.13 (670kcal)		백미밥 도토리묵국(냉) 9.13 새우까스&소스 1.5.6.9.13 야채비빔풀면 5.6.13 마늘콩무침 5.6 배추김치 9.13 (674kcal)		
오전 간식		계란죽	흑임자죽	콩죽	호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식		밤만주 요구르트	카스텔라 두유	방울종편 요구르트	저철과일	삶은계란 요구르트	마가렛드 두유

구분	일(08.18)	월(08.19)	화(08.20)	수(08.21)	목(08.22)	금(08.23)	토(08.24)
점심 식단		백미밥 건새우콩나물국 5.6.9 너비아니구이 2.5.6.10.12.15. 16 브로콜리참깨무침 2.13 양념깻잎지 5.6.13 배추김치 9.13 (654kcal)	잡곡밥 순두부찌개 5.6 돈육함장물고기 5.6.10 콩나물유부볶음 5 무밀행이무침 13 배추김치 9.13 (653kcal)	백미밥 소고기무국 5.6.16 새우가스 1.5.6.9 양파절임 5.6 콩자반 5.6 배추김치 9.13 (645kcal)	잡곡밥 숙갓동태맑은국 5.13 달걀크래미덮밥소 스 1.5.6.8.12 간새우호박볶음 5.9.13 해초샐러드 13 배추김치 9.13 (635kcal)	백미밥 바지락살미역국 5.6.18 생선가스&소스 1.5.6.13 오이피클 감자채볶음 5 배추김치 9.13 (667kcal)	잡곡밥 청국장찌개 5.13.16 돼지고기김치찌 5.9.10.13 파인애플양배추샐 러드 13 우엉조림 5.6.13 배추김치 9.13 (655kcal)
저녁 식단		백미밥 닭가슴살 5.13.15 돈육간장물고기 5.10.13 말갈자조림 5.6 고추알무침 배추김치 9.13 (693kcal)	백미밥 부대찌개 5.6.10.13.16 가자미구이 5.6 버섯볶음 5 콘코울슬로우 1.5.13 배추김치 9.13 (689kcal)	백미밥 멸치김치국 9.13 닭가슴살카레소 스 1.5.6.12.13.15 고구마벌떡 1.5.13 고추장어묵볶음 5.6.13 배추김치 9.13 (655kcal)	잡곡밥 둘째미역국 5.13 깻잎채웁볶음 5.10.13 양배추겉절이 명엽채볶음 5.6 배추김치 9.13 (662kcal)	백미밥 소고기감자국 5.6.13.16 단호박갈비 5.13.15 물어묵양파볶음 5.6 삼우부추무침 13 배추김치 9.13 (656kcal)	
오전 간식		계란죽	흑임자죽	콩죽	호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식		컵케익 요구르트	버터쿠키 두유	숙개떡 요구르트	제철과일	찐감자 요구르트	오트초코 두유
구분	일(08.25)	월(08.26)	화(08.27)	수(08.28)	목(08.29)	금(08.30)	토(08.31)
점심 식단		백미밥 두부김치국 5.6 함박합스테인크 1.5.6.10.16 비트무생채 근대나물 5.6 배추김치 9.13 (648kcal)	잡곡밥 둘째버섯탕 5.6 돈육간장물고기 5.10.13 미역줄거리볶음 5.6 우엉조림 5.6 배추김치 9.13 (663kcal)	백미밥 콩나물국 5.6 고구마닭갈비 5.6.15 오이지무침 5.6 가지나물 5.6 배추김치 9.13 (645kcal)	잡곡밥 오징어무국 5.17 두부카레 5.6.10.12.13.16 애호박볶음 5.6 콩자반 5.6 배추김치 9.13 (640kcal)	백미밥 부추계란국 1.5.6 채웁볶음 5.10.13.18 참나물무침 아몬드멸치볶음 5.6 배추김치 9.13 (657kcal)	잡곡밥 근대된장국 5 짜장소스 5.6.10.13.18 마늘퐁지 단무지무침 13 배추김치 9.13 (668kcal)
저녁 식단		백미밥 미역오이냉국 13 돈육살아재구이 5.10.13 간장깻잎 땅콩조림 배추김치 9.13 (685kcal)	잡곡밥 매운탕 5.6 바싹양념물고기 5.6.10 양념두부조림 5.13 마늘콩무침 5.6 배추김치 9.13 (674kcal)	백미밥 시금치장국 5.6 꿀마늘채웁 10.13 푸리채소샐러드 13 연근조림 13 배추김치 9.13 (698kcal)	백미밥 미역국 5.13 둘째채웁볶음 5.10.13 도토리묵야채무침 13 콩나물볶음 5 배추김치 9.13 (655kcal)	백미밥 아욱국 5.6 돈까스&소스 1.5.6.10.12.13 도라지오이무침 13 고사리나물 5 배추김치 9.13 (676kcal)	
오전 간식		계란죽	흑임자죽	콩죽	호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식		콩두알금방 요구르트	베이비만주 두유	약밥 요구르트	제철과일	삶은계란 요구르트	쌀과자 두유

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

* 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나

다,미국,중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산

명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-페루산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산

미취급품목 - 양, 염소, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미

* 알러지 유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-잣