

식단표

2024년 10월

장안데이케어센터

구분			화(10.01)	수(10.02)	목(10.03)	금(10.04)	토(10.05)
점심 식단			잡곡밥 순두부찌개 5,6,18 고등어자반구이 7 죽순채 피망볶음 5,6,13,18 꼬시래기초무침 5,6 배추김치 9,13 (635kcal)	백미밥 황태콩나물국 5,6,9 김치두부조림 5,13 유부어묵채조림 5,6,18 아삭이고추무침 5,6 배추김치 9,13 (615kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 5,6 들깨백불고기 5,6,10 마늘종당근볶음 5,6 무생채 5,6 배추김치 9,13 (655kcal)	백미밥 애호박새우젓국 5,6,9 미트볼케찹조림 5,6,10,12,15,16 실곤약잡채 5,6 컬리플라워무침 5,6 배추김치 9,13 (645kcal)	잡곡밥 맑은버섯탕 5,6 단호박훈제오리 구이 미역줄기볶음 5,6 우거지쌈장나물 5,6 배추김치 9,13 (660kcal)
저녁 식단				백미밥 대파계란탕 1,5,6,9 고추장닭갈비 5,6,15 브로콜리볶음 5 오이채무침 5,6 배추김치 9,13 (652kcal)		백미밥 오징어무국 5,6, 17 간장두부스틱조 림 1,5,6 어묵채무침 5,6,18 고사리나물 5,6 배추김치 9,13 (629kcal)	
오전 간식			구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차
오후 간식			과일	물만두	쿠키, 요구르트	과일	카스타드, 두유
구분	일(10.06)	월(10.07)	화(10.08)	수(10.09)	목(10.10)	금(10.11)	토(10.12)
점심 식단		백미밥 어묵탕 5,6 탕수육&소스 5,6,10,15 느타리버섯볶음 5,6 콩나물당근무침 5 배추김치 9,13 (670kcal)	잡곡밥 청국장찌개 5,13,16 순대강정&강정소 스 5,6,12 마늘종조림 5,6 오이부추무침 5,6 배추김치 9,13 (640kcal)	백미밥 소고기무국 5,6,16 김치볶음&두부찜 5,13 가지찜&양념장 5,6 곤약무장조림 5,6 배추김치 9,13 (673kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 5,6,18 간장돼지불고기 5,6,10 양배추찜&쌈장 5,6 부추양파겉절이 5,6 배추김치 9,13 (632kcal)	백미밥 우거지된장국 5,6 고등어김치찜 7,9,13 무나물볶음 5 다시마채양파무 침 5,6 배추김치 9,13 (628kcal)	잡곡밥 사골곰탕 2,5,6,10,16 바지락살두부구 이 5,6,18 시래기된장지짐 5,6 마늘종무침 5,6 배추김치 9,13 (620kcal)
저녁 식단		백미밥 들깨무채국 5,6 간장두부조림 5,6 애호박새우젓볶 음 5,6,9 미역초무침 5,6 배추김치 9,13 (626kcal)	잡곡밥 감자양파국 5,6 가자미구이 5,6 연근조림 5,6 양파장아찌 5,6 배추김치 9,13 (634kcal)		잡곡밥 콩나물김치국 5,6,13 떡갈비아채조림 1,5,6,10 파래볶음 5,6 무생채 5,6 배추김치 9,13 (630kcal)	백미밥 고추장호박찌개 5,6 오징어제육볶음 5,6 양배추들깨볶음 5 단무지무침 13 배추김치 9,13 (640kcal)	
오전 간식		콘푸라이트, 두유	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차
오후 간식		연두부	과일	쿠키, 요구르트	물만두	과일	카스타드, 두유

구분	일(10.13)	월(10.14)	화(10.15)	수(10.16)	목(10.17)	금(10.18)	토(10.19)
점심 식단		백미밥 대파계란탕 1,5,6 김치두부찜 5,9,13 그린빈스볶음 5 콩나물무침 5 배추김치 9,13 (615kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 5,6 코다리무조림 5,6 미니새송이볶음 5 청포묵야채무침 5,6 배추김치 9,13 (631kcal)	햄야채볶음밥 근대된장국 5,6 햄야채볶음밥 2,5,6,10,15 연근조림 5,6 오이양파무침 5,6 배추김치 9,13 (640kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 5,6,9 함박스테이크&소 스 5,6,10,15,16 표고버섯조림 5,6 양배추된장나물 5,6 배추김치 9,13 (655kcal)	백미밥 콩비지찌개 5,6 돼지고기김치찜 9,10,13 유부어묵볶음 5,6 파래무채무침 5,6 배추김치 9,13 (649kcal)	잡곡밥 오징어무국 5,6,17 마파두부 5,6 애호박당근볶음 5 꼬시래기양파무 침 배추김치 9,13 (643kcal)
저녁 식단		백미밥 얼갈이된장국 5,6 해물동그랑땡전 1,5,6,17 우거지쌈장지짐 5,6 실곤약야채무침 5,6 배추김치 9,13 (624kcal)	잡곡밥 육개장 5,6,16 돈육장조림5,6,1 0 미역줄기볶음 5,6 양배추겉절이 5,6,9 배추김치 9,13 (635kcal)	백미밥 콩나물무채국 5,6 매콤돈민찌두부 조림 5,6,10 고사리나물5,6 브로콜리초회 5,6 배추김치 9,13 (645kcal)	잡곡밥 어묵무국 5,6 간장찜닭 5,6,15 건새우마늘종볶 음 5,6,9 무생채 5,6,9 배추김치 9,13 (652kcal)	백미밥 우거지된장국 5,6 고등어자반구이 5,17 우엉채볶음 5,6 툇두부무침 5 배추김치 9,13 (635kcal)	
오전 간식		콘푸라이트, 두유 연두부	구운계란, 보리차 과일	구운계란, 보리차 물만두	구운계란, 보리차 쿠키, 요구르트	구운계란, 보리차 과일	구운계란, 보리차 카스타드, 두유
구분	일(10.20)	월(10.21)	화(10.22)	수(10.23)	목(10.24)	금(10.25)	토(10.26)
점심 식단		백미밥 콩가루배추국 5,6 두부카레덮밥 5,6 컬리플라워피망 볶음 5,6 단무지무침 5,6,13 배추김치 9,13 (620kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 5,6,9,13 버섯불고기 5,6,10 쌈무부추절임 13 다시마채무침 5,6 배추김치 9,13 (645kcal)	백미밥 소고기무국 5,6,16 떡갈비아채조림 1,5,6,10 시래기된장지짐 5,6 매콤콩나물무침 5 배추김치 9,13 (634kcal)	잡곡밥 맑은버섯탕 5,6 생선까스&타르타 르S 1,2,5,6 애호박당근볶음 5 청포묵김가루무 침 5 배추김치 9,13 (667kcal)	백미밥 건새우아욱된장 국 5,6,9 너비아니데리야 끼조림 2,5,6,10,12,15, 16 연근흑임자소스 무침 1,5,6 무생채 5,6 배추김치 9,13 (640kcal)	잡곡밥 크림스프 2,5,6,16 치킨가스&칠리소 스 5,6,12,15 양배추샐러드 5,6,13,18 마늘종무침 5,6 배추김치 9,13 (675kcal)
저녁 식단		백미밥 감자양파국 5,6 돈체마늘종볶음 5,6,10 가지찜&양념장 5,6 들깨무나물 5 배추김치 9,13 (630kcal)	잡곡밥 들깨무채국 5,6 고등어김치조림 5,6,9,13,17 시금치볶음 5 콩자반 5,6 배추김치 9,13 (632kcal)	백미밥 호박된장찌개 5,6 데리야끼두부스 틱조림 1,5,6 죽순채피망볶음 5,6,13,18 어묵채무침 5,6 배추김치 9,13 (629kcal)	잡곡밥 순두부백탕 5,6 고사리제육볶음 5,6,10 그린빈스볶음 5 우엉채무침 5,6 배추김치 9,13 (660kcal)	백미밥 들깨미역국 5,6 훈제오리구이&머 스타드S 1,2,5,6 브로콜리볶음 5,6 오이부추겉절이 5,6,9 배추김치 9,13 (667kcal)	
오전 간식		콘푸라이트, 두유	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차
오후 간식		연두부	과일	물만두	쿠키, 요구르트	과일	카스타드, 두유

구분	일(10.27)	월(10.28)	화(10.29)	수(10.30)	목(10.31)		
점심 식단		백미밥 황태콩나물국 5,6 돈가스&소스 5,6,10,12,15,16,18 곤약무장조림 5,6 아삭이고추무침 5,6 배추김치 9,13 (675kcal)	잡곡밥 버섯매운탕 5,6 시래기코다리찜 5,6 양배추들깨볶음 5 콩나물무침 5 배추김치 9,13 (625kcal)	백미밥 순두부찌개 5,6 떡갈비아채볶음 1,5,6,10 연근조림 5,6 무생채 5,6,9 배추김치 9,13 (630kcal)	잡곡밥 유부배추된장국 5,6 코코넛쉬림프&감 자튀김 5,6,9 고사리볶음 5,6 오이양파무침 5,6 배추김치 9,13 (655kcal)		
저녁 식단		백미밥 청국장찌개 5,6 짜장볶음 5,6,10 건파래볶음 5 청포묵김치무침 5,6,9,13 배추김치 9,13 (645kcal)	잡곡밥 사골곰탕 2,5,6,10,16 오징어야채볶음 5,6,17 감자채당근볶음 5 실곤약야채무침 5,6 배추김치 9,13 (627kcal)	백미밥 어묵탕 5,6 고구마달걀비 5,6,15 우거지쌈장나물 5,6 쌈무부추무침 13 배추김치 9,13 (650kcal)	잡곡밥 애호박고추장찌개 5,6 두부어묵튀김&케찹 1,5,6,12 우엉채조림 5,6 툇된장무침 5,6 배추김치 9,13 (624kcal)		
오전 간식		콘푸라이트, 두유	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차	구운계란, 보리차		
오후 간식		연두부	과일	물만두	쿠키, 요구르트		

※ 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(캐나다,미국,중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산. 참조기-국내산, 다량어-원양산, 아귀- 중국산
미취급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미

※ 알러지유발식품표시제 : 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