

식단표

2024년 11월

장안데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										점심 (625kcal)	저녁 (629kcal)	점심 (617kcal)	간식
										백미밥 맑은무채국 5,6 미트볼토마토조림 5,6,10,12,15,16 마늘종볶음 5,6 꼬시래기두부무침 5,6 배추김치	백미밥 미역국 5,6 돈육매추리알찜 1,5,6,10 주키니호박볶음 5,6,9 다시마채양파무침 5,6 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 5,6 두부구이&양념장 5,6 맛살팽이볶음 1,5,6,8,18 브로콜리초회 5,6 배추김치	구운계란 요구르트 카스타드 두유
										간식			
										구운계란 요구르트			
										요플레 보리차			
3		4		5		6		7		8		9	
		점심 (620kcal)	저녁 (645kcal)	점심 (643kcal)	저녁 (651kcal)	점심 (622kcal)	저녁 (619kcal)	점심 (635kcal)	저녁 (637kcal)	점심 (627kcal)	저녁 (618kcal)	점심 (630kcal)	간식
		백미밥 건새우아욱된장국 5,6,9 버섯하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩조림 5,6 컬리플라워무침 5,6 배추김치	백미밥 감자양파국 5,6,9 콩나물불고기 5,6,10 미역줄기볶음 5,6 실곤약아재무침 5,6 배추김치	잡곡밥 소고기무국 5,6,16 고등어자반구이 5,6,7 굴소스새송이조림 5,6,18 숙주부추무침 5,6 배추김치	잡곡밥 두부김치국 5,6 훈제오리구이&퍼 스타드S1,2,5 시래기된장지짐 5,6 무쥔지채무침 5,6 배추김치	백미밥 콩가루배추국 5,6 해물동그랑땡전 1,5,6,17 맛살아재 볶음 1,5,6,8,12 꼬시래기양파채무 침 5,6 배추김치	백미밥 미역된장국 5,6 데리야끼두부스틱 볶음 1,5,6 곤드레나물볶음 5,6 매콤콩나물당근무 침 5,6 배추김치	잡곡밥 대파계란탕 1,5,6,9 돼지고기김치찜 9,10,13 가지구이&양념장 5,6 부추양파무침 5,6 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 5,6 너비아니구이 2,5,6,10,15,16 연근조림 5,6 마늘종무침 6 배추김치	백미밥 근대된장국 5,6 돈민씨두부조림 5,6,10 양배추찜&쌈장 5,6 유채나물 5,6 배추김치	백미밥 콩나물국 5,6 코다리무조림 5,6 우영조림 5,6 쪽파김치무침 5,6 배추김치	잡곡밥 오징어무국 5,6,17 고추장달걀구이 5,6,15 고사리나물 5,6 오이지무침 5,6 배추김치	구운계란 요구르트 카스타드 두유
		간식		간식		간식		간식		간식			
		콘푸라이트 두유 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 물만두 보리차		구운계란 요구르트 빵 두유		콘푸라이트 두유 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 요플레 보리차			

10		11		12		13		14		15		16	
		점심(651kcal)	저녁(643kcal)	점심(630kcal)	저녁(639kcal)	점심(652kcal)	저녁(643kcal)	점심(621kcal)	저녁(645kcal)	점심(630kcal)	저녁(632kcal)	점심(643kcal)	간식
		백미밥 유부무채국 5,6 치킨가스&칠리소 스 5,6,12,15 감자채볶음 쌈무부추무침 13 배추김치	백미밥 감자된장찌개 5,6 매콤고등어무조림 5,6,7 주키니호박나물 5,6,9 부추겉절이 5,6 배추김치	잡곡밥 북어계란국 1,5,6 데리아끼미트볼조 림 1,5,6,10,15,16 건새우그린빈스볶 음 5,6,9 컬리플라워적채무 침 5,6 배추김치	잡곡밥 육개장 5,6,16 김치두부찜 5,6 미역줄기볶음 5,6 가지찜&양념장 5,6 배추김치	백미밥 조갯살미역국 5,6,18 겉비양념불고기 5,6,10 한식잡채 5,6 오복자무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 5,6 간장짬뽕 5,6,15 파래볶음 5,6 무생채 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 5,6 시래기코다리찜 5,6 감자조림 5,6 오이양파무침 5,6 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 5,6 오징어제육볶음 5,6,10,17 우거지된장지침 5,6 콩나물부추무침 5,6 배추김치	백미밥 어묵탕 5,6 미파두부 5,6 고사리볶음 5,6 브로콜리유자청소 스무침 배추김치	날치알볶음밥 5,6 돼지고기창국장 5,6,10 계란말이 1,2,5,6,15,16 무말랭이무침 5,6,13 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 5,6 양배추불고기 5,6 마늘종당근볶음 5,6 흑임자연근무침 1,5,6 배추김치	구운계란 요구르트 —— 카스타드 —— 두유
		간식		간식		간식		간식		간식			
		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 물만두 보리차		구운계란 요구르트 —— 빵 두유		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 오픈레 보리차			
17		18		19		20		21		22		23	
		점심(659kcal)	저녁(631kcal)	점심(627kcal)	저녁(645kcal)	점심(632kcal)	저녁(639kcal)	점심(633kcal)	저녁(632kcal)	점심(639kcal)	저녁(628kcal)	점심(665kcal)	간식
		백미밥 순두부계란탕 1,5,6 함박스테이크 5,6,10,15,16 콘솔로우 1,5 브로콜리맛살무침 1,5,6,8 배추김치	백미밥 유부된장국 5,6 피쉬볼야채조림 5,6,16,18 그린빈스당근볶음 5,6 우영채무침 6 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 5,6 가지미찜 5,6 컬리플라워피망볶 음 5,6 오이채무침 5,6 배추김치	잡곡밥 맑은버섯탕 5,6 훈제오리김치볶음 5,6,13 들깨무나물 5,6 고사래기양파초무 침 5,6 배추김치	백미밥 호박된장찌개 5,6 카레두부덮밥 2,5,6,10,12,18 죽순채부추볶음 5,6 단무지무침 5,6,13 배추김치	백미밥 오징어무국 5,6,17 돈채피망볶음 5,6,10,18 양배추겉절이 5,6 브로콜리초회 6 배추김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 5,6,10 해물동그랑땡전 1,5,6,17 감자채볶음 가자나물 5,6 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 5,6,9 고등어김치조림 5,6,7,13 고사리볶음 5,6 가자나물 5,6 배추김치	백미밥 들깨무채국 5,6 고사리제육볶음 5,6,10 양배추찜&쌈장 5,6 연근조림 5,6 배추김치	백미밥 창국장찌개 5,6 너비아니데리아끼 구이 2,5,6,10,12,15,16 미역줄기볶음 5,6 매콤콩나물무침 5,6 배추김치	잡곡밥 크림스프 2,5,6,16 새우가스&칠리소 스 6,9,12,17 주키니호박볶음 5,6 부추양파무침 5,6 배추김치	구운계란 요구르트 —— 카스타드 —— 두유
		간식		간식		간식		간식		간식			
		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 물만두 보리차		구운계란 요구르트 —— 빵 두유		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 오픈레 보리차			
24		25		26		27		28		29		30	
		점심(621kcal)	저녁(623kcal)	점심(628kcal)	저녁(619kcal)	점심(620kcal)	저녁(639kcal)	점심(640kcal)	저녁(642kcal)	점심(645kcal)	저녁(618kcal)	점심(623kcal)	간식
		백미밥 감자양파국 5,6,9 코다리무조림 5,6 새송이버섯볶음 5,6 숙주당근무침 5,6 배추김치	백미밥 콩가루배추국 5,6 돼지고기장조림 5,6,10 양배추들깨볶음 5,6 고등어기무침 9,13 배추김치	잡곡밥 이육된장국 5,6 미트볼야채볶음 2,5,6,10,15,16 맛살팽이조림 1,5,6,8,18 유채쌈장나물 5,6 배추김치	삼색나물비빔밥 5,6 소고기무국 5,6,16 고기전병 2,3,5,6,10,16 쌈무부추무침 13 배추김치	백미밥 돈민찌김치순두부 찌개 5,6,10 들기름두부구이& 양념장 5,6 건새우마늘종볶음 5,6,9 컬리플라워당근무 침 5,6 배추김치	백미밥 순두부백탕 5,6 닭볶음탕 5,6,15 가지구이&양념장 5,6 콩나물당근채무침 5,6 배추김치	잡곡밥 미역국 5,6 오징어제육볶음 5,6,10,17 양배추찜&쌈장 5,6 무생채 5,6 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 5,6 탕수육&소스 5,6,10,15 주키니호박당근볶 음 5,6,9 브로콜리오리엔탈 소스무침 5,6,13,18 배추김치	백미밥 황태콩나물국 5,6 미니돈가스&소스 5,6,10,15 고추장감자조림 5,6 부추겉절이 5,6 배추김치	백미밥 참치김치찌개 5,6,13 두부스틱야채볶음 1,5,18 우거지된장지침 5,6 오이양파채무침 5,6 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 5,6 가자미구이 5,6 우영채볶음 5,6 파래무우무침 5,6 배추김치	구운계란 요구르트 —— 카스타드 —— 두유
		간식		간식		간식		간식		간식			
		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 물만두 보리차		구운계란 요구르트 —— 빵 두유		콘푸라이트 두유 —— 제철과일 보리차		구운계란 요구르트 —— 오픈레 보리차			

※ 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, 다랑어-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