

10월 데이케어 식단 계획표

구분				1일(목)	2일(금)
중 식				보리밥 복어무국 오리버섯볶음 두부조림 야채쌈&쌈장 김치	★노인의날★ 서리태밥 아욱된장국 동파육 깻잎&동태전 시금치나물 김치 약밥&식혜
간 식				★어르신요청간식★ 오징어튀김	★특별간식★ 생신잔치
석 식				잡곡밥 무들깨국 찐꾸미불고기 계란말이 미역초무침 김치	★어르신요청메뉴★ 잡곡밥 꽃게된장찌개 소고기장조림 가지나물 마늘쫄면미무침 김치
열량/ 단백질				1,569kcal/54g	1,552kcal/59g
구분	5(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
중 식	대체공휴일	★어르신요청메뉴★ 쌀밥 미역국 소불고기 잡채 얼갈이겉절이 김치	렌틸콩밥 참치김치찌개 찜닭 감자계란범벅 오이지무침 김치	현미밥 소고기무국 고등어조림 한돈육전 부추겉절이 김치	한글날
간 식		사과	★어르신요청간식★ 찐고구마	★어르신요청간식★ 군만두	
석 식		잡곡밥 소고기배추국 낙지굴소스볶음 감자조림 건파래볶음 김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육청경채볶음 깻잎전 치커리무침 김치	잡곡밥 감자탕 임연수구이 닭살냉채 알배기쌈&쌈장 김치	
열량/ 단백질		1,518kcal/56g	1,523kcal/55g	1,562kcal/51g	
구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
중 식	차조밥 어묵탕 제육볶음 계란장조림 무생채 김치 바나나	★어르신요청메뉴★ 기장밥 육개장 닭다리살구이 애호박나물 도토리묵무침 김치	보리밥 감자국 소고기낙지볶음 고로케 해파리냉채 김치	현미밥 배추된장국 갈치무조림 떡갈비 흑임자연근샐러드 김치	흑미밥 물만두국 돈육푹찜 샐러드파스타 깻잎지 김치
간 식	단호박찜&배음료	모닝샌드위치	과채쥬스&한과	★어르신요청간식★ 핫도그	망고요거트
석 식	★어르신요청메뉴★ 잡곡밥 수제비국 갈치구이 계란장조림 배추된장지짐 김치	잡곡밥 열무된장국 돈육쭈꾸미볶음 양배추찜 단호박샐러드 김치	잡곡밥 계란국 닭감자조림 동태전 더덕오이무침 김치	잡곡밥 복어오징어국 소고기가지볶음 치킨샐러드 숙갓두부무침 김치	잡곡밥 소고기시락국 조기구이 우채느타리볶음 맛살사과샐러드 김치
열량/ 단백질	1,559kcal/57g	1,612kcal/54g	1,557kcal/56g	1,569kcal/55g	1,572kcal/56g

구분	19(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
중 식	현미밥 열무된장국 삼겹대파볶음 계란찜 브로콜리무침 김치 사과	쌀밥 쌀국수 새우튀김&멘보샤 오징어젓무생채 황도샐러드 백김치	기장밥 사골우거지국 닭김치조림 통살표고튀김 콩나물무침 김치	차조밥 비지찌개 오삼불고기 탕평채 취나물 김치	렌틸콩밥 동태국 훈제오리볶음 연두부&양념장 참나물겉절이 김치
간 식	야채고로케	녹두죽	★어르신요청간식★ 편빵	카스테라& 마시는요구르트	떠먹는요구르트&배
석 식	잡곡밥 찜뽕국 표고탕수육 어항가지 깻잎나물 김치	잡곡밥 아귀맑은탕 닭살구이 알감자조림 어린잎샐러드 김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육목살구이 상추쌈&쌈장 어묵파리조림 김치	잡곡밥 낙지연포탕 소고기조림 토마토샐러드 우엉조림 김치	잡곡밥 소고기샤브샤브 콩치무조림 고구마샐러드 얼갈이된장지짐 김치
열량/ 단백질	1,587kcal/57g	1,535kcal/58g	1,574kcal/56g	1,612kcal/53g	1,576kcal/56g
구분	26(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
중 식	★어르신요청메뉴★ 단호박카레 팽이미소국 야채춘권 메추리조림 무짬지무침 김치 떠먹는요구르트	서리태밥 둘깨버섯탕 파채소고기볶음 연근조림 새송이초무침 김치	무밥&양념장 호박된장국 해물찜 감자채볶음 멸치파리조림 김치	차조밥 순두부맑은국 간장닭갈비 김치전 가지나물 김치	보리밥 부대찌개 생선까스 새송이조림 도라치오이무침 김치
간 식	햇바	물만두	★어르신요청간식★ 썩송편&매실음료	편순대	단팥빵&두유
석 식	잡곡밥 명란두부찌개 함박양송이조림 미역줄기볶음 썩갓두부무침 김치	잡곡밥 오징어무국 돈육보쌈 미나리무생채 상추깻잎&쌈장 김치	잡곡밥 닭곰탕 오리새송이조림 녹두전 양파장아찌 김치	잡곡밥 사골국 김치돈육볶음 두부구이 열무된장지짐 김치	잡곡밥 청국장 소고기배추볶음 오징어초무침 숙주나물 김치
열량/ 단백질	1,569kcal/54g	1,648kcal/58g	1,546kcal/57g	1,586kcal/56g	1,559kcal/57g

* 원산지: 쌀(국내산), 포기김치(고춧가루:국산, 배추:국산), 두부(콩-수입), 콩비지(콩-국산), 돈육(국내산), 소고기(호주산), 오리(국내산), 계육(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 동태(러시아), 코다리(러시아), 갈치(모로코,세네갈), 주꾸미(베트남), 낙지(베트남), 꽃게(중국산), 베이컨(돼지고기외국산), 스팸(돼지고기미국,스페인,캐나다등), 떡갈비(돼지고기 국내산, 소고기 국내산, 닭 국내산), 고기완자(돼지고기 국내산 대두 외국산), 아귀(국내산), 가자미(국내산), 가자미살(미국산), 깻잎전(돼지고기 국내산)

* 수품 수급에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다.

작성자 : 유연주 영양사

