

수락데이케어센터 7월 식단표

영양사:윤현주

날짜		월	화	수	목	금	토
구분				1일	2일	3일	4일
중식	밥			잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국			바지락살 된장국 5,6	모듬버섯탕 5,6	시금치된장국 5,6	사골우거지국 5,6,16
	주요리			돈육소금불고기 5,6,10	닭볶음탕 5,6,15	돈까스&소스 2,5,6,10	돈육고추장채 5,6,10
	보조요리			양배추찜&쌈장 5,6	콘샐러드 1,4,5	마카로니샐러드 1,5,6	꽃병 5,6
석식	밀반찬			오이소박이 5,6	새송이버섯볶음 5,6	양배추겉절이 5,6	표고버섯볶음 5,6
	국			콩나물무침 5,6	미역줄기볶음 5,6	모듬피클	감자채볶음 5,6
	주요리			배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리			560 / 16	550 / 18	560 / 23	560 / 22
Kcal/단백질				밥알썩찰떡+요구르트	제철과일	삶은계란+요구르트	후렌치파이+두유
중식	밥	6일	7일	8일	9일	10일	11일
	국	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	주요리	들깨우재국 5,6	근대원장국 5,6	미역국 5,6	순두부찌개 5,6	건새우아육국 5,6,9	감자양파원장국 5,6
	보조요리	버섯카레라이스 5,6	하이라이스 5,6,16	갈비양념불고기 5,6,16	훈제오리야채볶음 5,6	생선까스&소스 5,6,18	돈육김치두루치기 5,6,10
석식	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6	감자샐러드 1,2,4,5	양배추찜&쌈장 5,6	꽃맛샐러드 1,5,6	양배추샐러드(말기드레싱) 1,5	단호박찜 5,6
	국	시금치나물 5,6	실곤약야채무침 5,6	한식잡채 5,6	콩나물무침 5,6	어묵볶음 5,6,17,18	브로콜리초침 5,6
	주요리	쌈무부추무침 5,6	호박볶음 5,6	곤드레장아찌 5,6	오이지무침 5,6	연근조림 5,6	느타리버섯장아찌 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
Kcal/단백질		550 / 16	560 / 15	560 / 22	560 / 17	560 / 22	560 / 22
오후간식		고구마치즈케익+요구르트	제철과일	단호박설기+요구르트	제철과일	감자+요구르트	마가렛+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	애호박원장국 5,6	콩나물복어국 5,6	부대찌개 5,6,10	원창찌개 5,6	유부우재국 5,6	감자양파원장국 5,6
	주요리	돈민찌두부조림 5,6,10	고등어김치찜 5,6,7	너비아니구이 1,2,5,6,15,16	제육볶음 5,6,10	참치오이비빔밥 5,6	참치오이비빔밥 5,6
	보조요리	브로콜리샐러드(참깨) 1,5	도토리묵무침 5,6	알감자조림 5,6	김치전 5,6,17	계란후라이 1	계란후라이 1
석식	밀반찬	가지나물 5,6	무장아찌 5,6	해초샐러드 5,6	미역오이초무침 5,6	궁채장아찌 5,6	궁채장아찌 5,6
	국	무말랭이무침 5,6	표고버섯볶음 5,6	우영조림 5,6	가지장아찌 5,6	고춧잎무침 5,6	고춧잎무침 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	560 / 18	560 / 20	550 / 15	560 / 25	550 / 18	550 / 18
Kcal/단백질		560 / 18	550 / 16	560 / 22	560 / 17	560 / 22	560 / 22
오후간식		미니치즈케익+요구르트	제철과일	바람떡+요구르트	제철과일	단호박떡+요구르트	쌀과자+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	바지락살미역국 5,6,18	육개장 5,6,16	닭곰탕 15	원창찌개 5,6	미역국 5,6	아육원장국 5,6
	주요리	간장불고기 5,6,16	해물동그랑땡&게살 1,5,6,10,15,16	닭고기살 15	적어구이 5,6,18	오삼불고기 5,6,10,17	돈육찜스테이크 5,6,10
	보조요리	도토리묵&양념장 5,6	알감자조림 5,6	김치전 1,5,6	계란장조림 1,5,6	김치전 5,6,17	오이맛살냉채 1,5,6
석식	밀반찬	양념깻잎지 5,6	건두부오이무침 5,6	곤드레장아찌 5,6	브로콜리샐러드(흑임자) 1,5	간장깻잎지 5,6	시금치나물 5,6
	국	감자채볶음 5,6	미역줄기볶음 5,6	부추양배추겉절이 5,6	무말랭이무침 5,6	어묵볶음 5,6,17,18	표고버섯볶음 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	550 / 18	550 / 15	560 / 22	560 / 17	560 / 22	560 / 22
Kcal/단백질		557 / 22	560 / 22	550 / 15	560 / 25	560 / 22	560 / 22
오후간식		미니치즈케익+요구르트	제철과일	바람떡+요구르트	제철과일	단호박떡+요구르트	쌀과자+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	짬뽕국 5,6,9,17,18	사골우거지국 5,6,16	유부우재국 5,6	들깨버섯탕 5,6	미역국 5,6	아육원장국 5,6
	주요리	짜장소스 5,6,10	안동찜닭 5,6,15	돈육소금불고기 5,6,10	들기를 두부구이 5,6	오삼불고기 5,6,10,17	돈육찜스테이크 5,6,10
	보조요리	군만두 5,6,10	단호박찜 5,6	천사채샐러드 1,5	고구마야채튀김 5,6	김치전 5,6,17	오이맛살냉채 1,5,6
석식	밀반찬	단무지무침 5,6	비트무생채 5,6	가지찜&양념장 5,6	다시마채초무침 5,6	간장깻잎지 5,6	시금치나물 5,6
	국	새송이장아찌 5,6	양배추겉절이 5,6	양파장아찌 5,6	궁채장아찌 5,6	어묵볶음 5,6,17,18	표고버섯볶음 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	557 / 22	560 / 22	550 / 15	560 / 25	560 / 22	560 / 22
Kcal/단백질		557 / 22	560 / 22	550 / 15	560 / 25	560 / 22	560 / 22
오후간식		미니치즈케익+요구르트	제철과일	바람떡+요구르트	제철과일	단호박떡+요구르트	쌀과자+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	황태우재국 5,6	근대원장국 5,6	시금치원장국 5,6	들깨미역국 5,6,16	어묵국 5,6,17,18	콩나물국 5,6
	주요리	간동두부소스 5,6	돈육마늘종볶음 5,6,10	닭갈비 5,6,15	간장불고기 5,6,16	버섯하이라이스 5,6	두부구이&김치볶음 5,6
	보조요리	양배추샐러드(말기드레싱) 1,5	콘샐러드 1,4,5	비빔만국수 3,5,6	양배추찜&쌈장 5,6	김치전 5,6,17	콘샐러드 1,4,5
석식	밀반찬	브로콜리맛살볶음 1,5,6	얼갈이나물 5,6	콩나물김가루무침 5,6	시금치나물 5,6	오이지무침 5,6	시금치나물 5,6
	국	표고버섯볶음 5,6	호박볶음 5,6	건새우그린빈스볶음 5,6,9	가자미구이 5,6,18	연근조림 5,6	감자채볶음 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	560 / 20	560 / 22	560 / 16	550 / 18	560 / 23	560 / 22
Kcal/단백질		560 / 20	560 / 22	560 / 16	550 / 18	560 / 23	560 / 22
오후간식		말기치즈케익+요구르트	제철과일	양곰탕+요구르트	제철과일	삶은계란+요구르트	카스타드+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	건새우아육국 5,6	짬뽕국 5,6,9,17,18	참치김치찌개 5,6,18	원창찌개 5,6	버섯하이라이스 5,6,18	버섯하이라이스 5,6,18
	주요리	쌈장불고기 5,6,10	탕수육&소스 5,6,10	두부카레라이스 5,6	가자미카레구이 5,6,18	얼무비빔밥 5,6	얼무비빔밥 5,6
	보조요리	양배추찜&쌈장 5,6	도토리묵무침 5,6	천사채샐러드 1,5	백숙양념채 5,6	계란후라이 1	계란후라이 1
석식	밀반찬	오이장아찌 5,6	오징어젓무말랭이 5,6,17	양념깻잎지 5,6	김장찌개 5,6	견과류말랭이 5,6,14	견과류말랭이 5,6,14
	국	우영조림 5,6	고시래기초장무침 5,6	새송이장아찌 5,6	무생채 5,6	무생채 5,6	무생채 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	560 / 22	540 / 15	560 / 22	550 / 15	550 / 13	550 / 13
Kcal/단백질		560 / 22	540 / 15	560 / 22	550 / 15	550 / 13	550 / 13
오후간식		바나나치즈케익+요구르트	제철과일	약밥+요구르트	제철과일	단호박떡+요구르트	쌀과자+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	홍합미역국 5,6,18	모듬버섯탕 5,6	들깨우재국 5,6	소고기국 5,6,16	애호박새우젓국 5,6,9	애호박새우젓국 5,6,9
	주요리	돈까스&소스 2,5,6,10	고추장불고기 5,6,10	훈제오리냉채 5,6	함박스테이크 5,6,10,15	탄두리닭구이 2,5,6,15	탄두리닭구이 2,5,6,15
	보조요리	양배추샐러드(키워드레싱) 1,5	양배추찜&쌈장 5,6	계란후라이 1	멕시코샐러드 1,4,5	양배추샐러드(참깨드레싱) 1,5	양배추샐러드(참깨드레싱) 1,5
석식	밀반찬	단무지무침 5,6	가지들기름무침 5,6	부추콩나물무침 5,6	시금치나물 5,6	느타리버섯볶음 5,6	느타리버섯볶음 5,6
	국	어묵볶음 5,6,17,18	우영당근조림 5,6	감자채볶음 5,6	표고버섯볶음 5,6	우거지나물 5,6	우거지나물 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	560 / 22	560 / 17	560 / 22	560 / 22	560 / 22	560 / 22
Kcal/단백질		560 / 22	560 / 17	560 / 22	560 / 22	560 / 22	560 / 22
오후간식		바나나치즈케익+요구르트	제철과일	약밥+요구르트	제철과일	단호박떡+요구르트	쌀과자+두유
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	파송송계량탕 1,5,6	콩나물국 5,6	육개장 5,6,16	원창찌개 5,6	부대찌개 5,6,10	부대찌개 5,6,10
	주요리	마파두부말밥 5,6,10	해물동그랑땡&게살 1,5,6,10,15,16	바지락살두부조림 5,6,18	류산술덮밥 5,6,10	가지찜&양념장 5,6	가지찜&양념장 5,6
	보조요리	브로콜리샐러드(흑임자) 1,5	도토리묵무침 5,6	단호박샐러드 1,5	단호박샐러드 1,2,4,5	도토리묵야채무침 5,6	도토리묵야채무침 5,6
석식	밀반찬	양파장아찌 5,6	미나리무생채 5,6	구운김&양념장 5,6	궁채장아찌 5,6	무장아찌 5,6	무장아찌 5,6
	국	해초샐러드 5,6	양배추겉절이 5,6	무말랭이무침 5,6	쌈무부추무침 5,6	알감자조림 5,6	알감자조림 5,6
	주요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	보조요리	550 / 15	560 / 25	550 / 15	550 / 15	550 / 15	550 / 15
Kcal/단백질		550 / 15	560 / 25	550 / 15	550 / 15	550 / 15	550 / 15
원산지		쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국,중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산					
영양사		명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남양공산, 오징어-칠레산, 참조개-국내산, 다량원-원양산, 아귀-중국산					
미취급품목		양, 염소, 닭, 조파블락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미					
알러지유발식품표지		1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-영공, 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-에페루 (곰,잔류,홍합 포함), 19-					

※ 위 식단표는 공통 식단표입니다. 식재료 수급상정 또는 각 수유기관 별 비선호 음식은 영양사 및 조리사의 재량에 의해 변경 될 수 있음을 알립니다.