

수락데이케어센터 10월 식단표



영양사 : 고윤비

구분	요일	월	화	수	목	금	토
월	날짜						
	밥						
	국						
	주요리						
	보조요리						
중식	밀반찬						
	Kcal/단백질						
	오후간식						
	밥						
	국						
석식	주요리						
	보조요리						
	밀반찬						
	Kcal/단백질						
	오후간식						
중식	날짜	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	10월 10일 (토)
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	복어무채국 5,6	애호박고추장찌개 5,6	순두부찌개 5,6,10	들깨배추국 5,6	순살감자탕 5,6,10	얼갈이된장국 5,6
	주요리	채육볶음 5,6,10	크래미덮밥 1,5,6,8	소금불고기 10	닭볶음탕 5,6,15	두부조림 5,6	카레라이스 2,5,6,10
	보조요리	도토리묵&양념장 5,6	백숙이냉채 5,6	김치전 1,5,6,9,13	맥스전살리드 1,5	혈감자채볶음 5,6,10	마카로니살리드 1,5,6
석식	밀반찬	양념찜닭 5,6	연근조림 5,6	비트무생채 5,6	우렁조림 5,6	구운김&양념장 5,6	청경채나물 5,6
	주요리	콩나물무침 5,6	새송이장아찌 5,6	곤드레장아찌 5,6	무말랭이 5,6	부추양배추절임 5,6	호박나물 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	583 / 23.3	609 / 26.7	628 / 27.5	580 / 23.4	625 / 26.2	587 / 22.7
	오후간식	고구마치즈케익+요구르트	제철과일	양금알밤(쌀)+요구르트	완두앙금파이+요구르트	미니단호박+요구르트	오프초코+두유
중식	날짜	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수) 생선잔치	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	열무원장국 5,6	사골우거지탕 5,6,16	바지락살피먹국 5,6,18	참치김치찌개 5,6,9,13	된장찌개 5,6	순두부찌개 5,6,10
	주요리	돈까스&소스 1,2,5,6,10,12	마파두부말 5,6,10	갈비양념불고기 5,6,16	유산살달걀 5,6,9,10,17,18	돈육표고버섯볶음 5,6,10	고기산적구이 5,6,10,16
	보조요리	삼색냉채 1,5,6,8	계란후라이 1	해파리냉채 5,6	감자살리드 1,2,4,5	청로복김무침 5,6	시금치프리카타 1,2
석식	밀반찬	쌈무부추무침 5,6	근대나물 5,6	곤드레장아찌 5,6	아욱나물 5,6	콩나물무침 5,6	청경채겉절이 5,6
	주요리	시금치나물 5,6	새송이버섯볶음 5,6	한식잡채 5,6,16	연근조림 5,6	무나물 5,6	포시래기초장무침 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	644 / 22.1	570 / 27.9	618 / 24.0	579 / 24.4	558 / 22.8	597 / 26.5
	오후간식	딸기치즈케익+요구르트	제철과일	단호박살기+요구르트	단팥빵+요구르트	삶은달걀+요구르트	염마소파이+두유
중식	날짜	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	매운콩나물국 5,6	순두부백탕 5,6	파송송계란탕 1,5,6	어묵국 1,5,6	혈아채볶음밥 1,5,6,10	부추찌개 5,6,18
	주요리	두부카레라이스 2,5,6	쌈장불고기 5,6,10	탕수육&소스 1,5,6,10	돈육곤약장조림 5,6,10	얼큰소고기국 5,6,16	두부스틱데리야찌 5,6
	보조요리	감자채전 1,5,6	양배추찜&쌈장 5,6	불만두&양념장 5,6,10,16	김치전 1,5,6,9,13	혈아채볶음밥 1,5,6,10	우육새우국 5,6
석식	밀반찬	미나리무생채 5,6	간장겉절이 5,6	돈반두양배추볶음 5,6,10	구운김&양념장 5,6	어묵볶음 1,5,6	시래기원장찌짐 5,6
	주요리	김치밥 5,6	마늘종멸치볶음 5,6	전두부오이무침 5,6	총알버섯조림 5,6	감자채볶음	파리고추멸치볶음 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	583 / 25.1	576 / 27.1	637 / 26.5	573 / 23.8	605 / 21.7	576 / 20.9
	오후간식	치즈케익+요구르트	제철과일	약밥+요구르트	초코머핀+요구르트	삶은달걀+요구르트	카스타드+두유
중식	날짜	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	감자계란국 1,5,6	호박감자국 5,6	복어무채국 5,6	미역국 5,6	시래기국 5,6	사골찜닭국 5,6,16,17,18
	주요리	두부구이&볶음김치 5,6,9,13	안동찜닭 5,6,15	오살불고기 5,6,10,17	제육볶음 5,6,10	순대야채볶음 5,6,10	떡갈비야채볶음 5,6,10,16
	보조요리	파리고추찜 5,6	도토리묵&양념장 5,6	양배추찜&쌈장 1,5,6	한식잡채 5,6,16	콩나물맛살냉채 1,5,6,8	연두부&양념장 5,6
석식	밀반찬	우거지나물 5,6	아욱원장무침 5,6	맛살생이버섯볶음 1,5,6,8	들깨무나물 5,6	시금치나물 5,6	얼갈이나물 5,6
	주요리	콩나물무침 5,6	건새우그린빈스볶음 5,6,9	들깨고사리나물 5,6	공채장아찌 5,6	미역줄기볶음 5,6	새송이버섯볶음 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,14	배추김치 9,15	배추김치 9,16
	Kcal/단백질	573 / 21.5	585 / 23.7	595 / 25.6	571 / 21.5	586 / 21.4	577 / 25.9
	오후간식	바나나치즈케익+요구르트	제철과일	바람떡+요구르트	팔알곰파+요구르트	삶은계란+요구르트	후렌치파이+두유
원산지	날짜	10월 25일 (수)	10월 26일 (목)	10월 27일 (금)	10월 28일 (토)	10월 29일 (일)	10월 30일 (월)
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	얼갈이된장국 5,6	육개장 5,6,16	부대찌개 2,5,6,9,10,13,16	들깨무채국 5,6	청국장찌개 5,6	사골찜닭국 5,6,16,17,18
	주요리	가지미카레구이 2,5,6	해물동그랑땡&케찹 1,5,6,9,12,17	돈육머추리알찜조림 1,5,6,10	너비아구니구이&파채 1,2,5,6,15,16	콘드레나물밥 5,6	떡갈비야채볶음 5,6,10,16
	보조요리	돌기들막국수 3,5,6	흑로묵이냉채 5,6	전사채살리드 1,5	혈감자채볶음 5,6,10	계란후라이 1	연두부&양념장 5,6
원산지	밀반찬	브로콜리참깨무침 5,6	호박버섯볶음 5,6	어묵볶음 1,5,6	청경채겉절이 5,6	호박볶음 5,6	시래기원장찌짐 5,6
	주요리	미나리무생채 5,6	부추양배추겉절이 5,6	구운김&양념장 5,6	표고버섯볶음 5,6	우렁당근조림 5,6	얼갈이나물 5,6
	보조요리	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	584 / 25.5	585 / 23.9	609 / 23.9	572 / 20.5	581 / 27.7	577 / 25.9
	오후간식	딸기치즈케익+요구르트	제철과일	약밥+요구르트	초코머핀+요구르트	삶은달걀+요구르트	카스타드+두유

원산지: 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-미국산(캐나다,미국,중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산/수입산, 닭고기-보라칠산, 오리-중국산

영양사: 리시안, 고등어-국내산, 갈치-남양공산, 오징어-질레산, 참조개-국내산, 다량어-원양산, 아귀-중국산

미취급식품: 양, 염소, 닭, 조피볼락, 청돔, 미꾸라지, 병장어, 꽃게, 낙지, 우무미

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

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