

은평신사데이케어센터 8월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
간식						요플레
점심						잡곡밥/버섯야채죽 바지락미역국 돈육파리조림-10 어묵볶음 양배추홀그레인무침 열무겉절이 김치
열량						790
간식						오프/차
저녁						
열량						
날짜	3	4	5	6	7	8
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 유부장국 오징어무조림-17 오이양파무침 마늘쫀무침 죽순채볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 돈불고기-10 새송이조림 파채무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 콩나물국 고등어조림-7 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 곤약유부조림 김치	잡곡밥/깨죽 묵사발 제육볶음-10 가지볶음 아삭이쌈장무침 허니버터연근튀김 김치	잡곡밥/소라야채죽 계란국-1 짜장소스-10 맛살냉채 단무지무침 옹심이물만두 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 다시마찜닭-15 어묵콩나물찜 미역초무침 토마토황도절임 김치
열량	753	787	806	772	840	764
간식	구운도넛/두유	연양갱/차	말기미니빵/두유	과일/두유	과일푸딩	카스타드/오토우유
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 마파두부-10 시래기멸치조림 목이버섯냉채 오복지무침 김치	기장밥/버섯야채죽 감자양파국 미트볼조림-10 그린빈볶음 수제피클 냉파스타 김치	기장밥/호박죽 된장국 소고기버섯소스-16 무짬지들기름무침 콩나물겨자무침 호박조림 김치	기장밥/소고기야채죽 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 햄구이-10 김치	기장밥/새우야채죽 우거지해장국 돈육야채볶음-10 고구마조림 오이생채 김구이+양념장 김치	
열량	746	751	794	783	755	
날짜	10	11	12	13	14	15
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽 사골국 돈불고기-10 마늘쫀볶음 양념깻잎지 중화퐁어묵조림 김치	잡곡밥/깨죽 된장국 닭볶음탕-15 멸치볶음 부추겉절이 연두부+양념장 김치	잡곡밥/소라야채죽 바지락미역국 소고기가지볶음-16 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 콩나물잡채 김치	잡곡밥/흑임자죽 고추장찌개 시금치계란찜-1 다시마채초무침 열무겉절이 돈불고기-10 김치	잡곡밥/새우야채죽 닭곰탕 오징어야채볶음-17 도토리묵무침 도시락김 양파장아찌 김치	잡곡밥/버섯야채죽 배추샤브국 시래기불고기-10 건새우볶음-9 별아리콩샐러드 참나물겉절이 김치
열량	773	785	812	780	816	795
간식	참봉어빵/차	컵과일/요거얌얌	떡/음료	땅콩샌드과자/두유	아이스홍시	훈제란/식혜
저녁	기장밥/새우야채죽 순두부호박국 부대볶음-10 얼갈이겉절이 수제장아찌 모듬콩조림 김치	기장밥/버섯야채죽 북어무국 돈채야채볶음-10 해파리냉채 청포묵김무침 우영채조림 김치	기장밥/호박죽 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 깻바라무침 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 떡갈비조림-10 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 푸실리샐러드 김치	기장밥/소라야채죽 콩나물국 김치제육볶음-10 알감자조림 목이버섯냉채 쌈채소+쌈장 김치	
열량	747	794	744	768	772	

날짜	17	18	19	20	21	22
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 청국장 소고기야채볶음-16 두반장가지볶음 해초무침 땅콩조림-4 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 찜뽕불고기-10 그린빈야채볶음 짜사이무침 해파리냉채 김치	잡곡밥/깨죽 어묵국 계란후라이+약고추장-1 콩나물무침 무생채 열무겉절이 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 돈불고기-10 우영채조림 실곤약야채무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역냉국 닭갈비-15 고구마순조림 동부목무침 오색오미전 김치	잡곡밥/버섯야채죽 시래기국 두부두루치기-10 오이지무침 마늘쫀면새우볶음-9 오징어젓무무침-17 김치
열량	811	797	820	788	774	755
간식	마들렌/두유	고소미/차	과일푸딩	과일/두유	와플/두유	
저녁	광복절 대체공휴일	기장밥/버섯야채죽 된장국 비엔나폭찹-10 양배추샐러드 시래기조림 김자반 김치	기장밥/호박죽 순두부백탕 돈채파리조림-10 브로콜리초무침 우무목무침 호박전 김치	기장밥/소고기야채죽 부대찌개 고등어조림-7 모듬콩자반 유부냉채 메밀전병 김치	기장밥/소라야채죽 미소장국 청경채돈육볶음-10 호박조림 부추양파무침 도라지생채 김치	
열량		754	763	764	785	
날짜	24	25	26	27	28	29
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
점심	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 오징어야채볶음-17 꼬시래기무침 무말랭이무침 우영채조림 김치	보리밥/소라야채죽 청국장 야채계란찜-1 부추양파무침 홀그레인오이무침 참치야채볶음 김치	잡곡밥/깨죽 미소장국 야채카레 멕시코샐러드-10 오복지무침 새우튀김-9 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 탕평채 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 돈불고기-10 병아리콩조림 파채무무침 쌈채소+쌈장 김치	휴 관
열량	773	758	832	772	751	
간식	밤만쥬/차	컵과일/요거양양	떡/음료	오포시/두유	쿠키/두유	
저녁	기장밥/새우야채죽 미역국 김치베이컨볶음-10 표고조림 삼색겨자채 연두부+양념장 김치	기장밥/버섯야채죽 고추장찌개 육우떡볶아-16 어묵볶음 열무겉절이 오징어젓무무침-17 김치	기장밥/호박죽 사골국 너비아니새송이조림-10 멸치볶음 미역초무침 열대과일샐러드 김치	기장밥/소고기야채죽 다시마채무국 돈육가지볶음-10 감자조림 부추적채무침 맛살냉채 김치	기장밥/소라야채죽 우거지해장국 닭살곤약조림-15 마늘쫀볶음 도토리묵무침 브로콜리초무침 김치	
열량	744	790	747	753	735	
날짜	31					
간식	요플레					
점심	잡곡밥/소고기야채죽 김치국 돈채양배추볶음-10 고구마조림 얼갈이겉절이 연두부+양념장 김치					
열량	737					
간식	구운도넛/차					
저녁	기장밥/새우야채죽 복어무국 차돌감자짜글이-16 알새우야채볶음-9 우무목무침 단호박꿀찜 김치					
열량	748					
	위 식단은 올바른푸드에서 제공하며 박현주(제51293호)가 작성하였습니다. >원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.					