

은평신사데이케어센터 9월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심		잡곡밥/소라야채죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/버섯야채죽
		된장국	콩나물국	미역국	사골감자국	된장국
		오징어돈육볶음-17,10	마파두부-10	비벼먹는장조림-10	고등어조림-7	돈불고기-10
		연근새송이조림	목이버섯냉채	무생채	청포묵무침	마늘쫀볶음
		미역초무침	짜사이무침	부추적채무침	양념깻잎지	청경채겉절이
		치커리무침	왕만두-10	김치전	부들어묵볶음	훈제오리냉채
		김치	김치	김치	김치	김치
열량		780	821	773	765	752
간식		고소미/두유	양파모닝빵/주스	과일/두유	찰보리빵/차	쿠키/두유
저녁		기장밥/버섯야채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/소라야채죽	
		우거지해장국	우동장국	콩가루배추국	홍합무국	
		미트볼조림-10	닭살곤약조림-15	버섯돈불고기-10	후랑크야채볶음-10	
		양배추샐러드	시래기지짐	브로콜리초무침	실곤약야채무침	
		수제장아찌	톳무침	숙주장아찌	얼갈이시저샐러드	
		열무겉절이	오이지무침	맛살파리조림	가지볶음	
		김치	김치	김치	김치	
열량		759	745	744	795	
날짜	7	8	9	10	11	12
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/소라야채죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/소라야채죽	잡곡밥/버섯야채죽
	된장국	우동장국	미역국	고추장찌개	된장국	계란국-1
	제육볶음-10	야채카레	소불고기-16	야채계란찜-1	돈불고기-10	참치야채볶음
	곤약조림	단무지무침	양념깻잎지	고구마조림	죽순채야채볶음	호박조림
	해초무침	치커리무침	콩나물야채무침	얼갈이겉절이	꼬시래기무침	청경채겉절이
	열무겉절이	유부주머니	어묵잡채	김자반	쌈채소+쌈장	락교무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	767	810	793	788	754	762
간식	웨하스/두유	컵과일/요거얌얌	떡/음료	과일푸딩	미니팬케이크/차	파운드/두유
저녁	기장밥/새우야채죽	기장밥/버섯야채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/새우야채죽	
	콩나물국	감자양파국	청국장	북어두부국	홍합무국	
	소세지어묵볶음-10	돈채피망볶음-10	닭떡볶이-15	오징어무조림-17	동그랑땡난자완스-10	
	그린빈볶음	청경채겉절이	마늘쫀볶음	양배추통들깨무침	감자조림	
	무생채	오이참깨무침	올방개묵김무침	부추겉절이	오이지무침	
	계란장조림-7	꽃빵	숙주장아찌	땅콩조림-4	도라지나물	
	김치	김치	김치	김치	김치	
열량	748	774	771	748	787	
날짜	14	15	16	17	18	19
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/깨죽	보리밥/소라야채죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/버섯야채죽
	사골국	순두부새우젓국	미역국	된장국	콩나물국	김치국
	시래기돈불고기-10	김치닭볶음탕-15	계란후라이+약고추장-1	너비아니조림-10	강된장	육우떡볶이-16
	멸치건과류볶음	가지야채볶음	열무겉절이	브로콜리초무침	얼갈이겉절이	양배추김가루무침
	수제장아찌	동부묵무침	콩나물무침	오이무침	무생채	부추무침
	마늘쫀무침	파채무침	고사리나물	애호박전-9	구운김+양념장	맛살야채볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	780	758	752	757	803	759

간식	치즈크레페과자/차	딸기쿠키/두유	카스타드/주스	과일/두유	바나나빵/차	구운도넛/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 부대볶음-10 우영조림 코울슬로 도라지무침 김치	기장밥/버섯야채죽 미소국 오징어당면볶음-17 병아리콩조림 무짬지무침 천사채샐러드 김치	기장밥/호박죽 어묵국 우민찌감자조림-16 배추나물 삼색겨자채 두부강정 김치	기장밥/소고기야채죽 버섯팽이국 제육볶음-10 곤약조림 톳무침 쌈채소+쌈장 김치	기장밥/소라야채죽 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 고구마맛탕 김치	
열량	746	771	784	748	782	
날짜	21	22	23	24	25	26
간식	요플레	요플레	요플레	요플레		
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 제육볶음-10 유부곤약조림 도시락김 열무겉절이 김치	잡곡밥/소라야채죽 다시마채무국 두부조림-10 어묵볶음 열갈이겉절이 오징어젓무무침-17 김치	잡곡밥/깨죽 계란국-1 짜장소스-10 단무지무침 양장피냉채 군만두 김치	잡곡밥/흑임자죽 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 알감자조림 김치	휴관	휴 관
열량	737	766	810	822		
간식	미니롤케익/두유	컵과일/요거얏얏	떡/음료	유과/두유		
저녁	기장밥/새우야채죽 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 파채무침 김치	기장밥/버섯야채죽 하얀파개장 쌈장닭갈비 오이무침 도토리묵무침 죽순채야채볶음 김치	기장밥/호박죽 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 연두부+양념장 김치	추석연휴	추석	추석연휴
열량	801	747	783			
날짜	28	29	30			
간식	요플레	요플레	요플레			
점심	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 돈불고기-10 숙주나물 양념깻잎지 우영채조림 김치	보리밥/소라야채죽 우동장국 돈까스조림-10 수제피클 근대나물 로제파스타 김치	잡곡밥/깨죽 된장국 고등어조림-7 미역줄기볶음 오이무침 연두부+양념장 김치			
열량	782	805	757			
간식	와플/차	왕만쥬/두유	블랑쿠키/주스			
저녁	기장밥/새우야채죽 콩나물국 두부두루치기-10 부추겉절이 버섯야채볶음 계란찜-1 김치	기장밥/버섯야채죽 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자무침 톳무침 취나물볶음 김치	기장밥/호박죽 황태무국 돈육감자찜-10 알새우호박볶음-9 열갈이겉절이 파채무침 김치			
열량	729	773	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/잡쌀/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.					