

은평신사데이케어센터 10월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3
간식				요플레	요플레	요플레
정식				잡곡밥/흑임자죽 김치어묵국 단호박카레-10 유채나물 수제장아찌 새우튀김-9 김치	잡곡밥/새우야채죽 들깨미역국 훈제오리아채찜 도토리묵무침 쌈무 야채춘권 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 파인애플떡갈비조림-10 열무고추장지짐 양배추샐러드 푸실리파스타 김치
열량				793	713	798
간식				과일/두유	꿀호떡/차	쿠키/두유
저녁				기장밥/소고기야채죽 미소국 오징어볶음-17 연근조림 목이버섯냉채 꿀토마토 김치	기장밥/소라야채죽 민물새우탕-9 제육볶음-10 죽순채볶음 콩나물무침 쌈채소+쌈장 김치	
열량				769	784	
날 짜	5	6	7	8	9	10
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
정식	잡곡밥/소고기야채죽 콩가루배추국 마파두부-10 가지볶음 마늘중무침 컬리비엔나볶음-10 김치	잡곡밥/소라야채죽 바지락미역국 돈볼고기-10 실곤약야채무침 숙주나물무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 버섯주물럭 김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 들깨백달걀비-15 우엉조림 부추겉절이 목이버섯냉채 김치	잡곡밥/소라야채죽 순두부새우찜국 소고기버섯소스-16 견과류파리조림 락교무침 대파무침 김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골국 야채계란찜-1 시래기지짐 땅콩조림-4 참치김치볶음 김치
열량	757	715	749	755	811	745
간식	양갱/차	컵과일/요거양양	참봉어빵/두유	후레쉬베리/주스	맛밥/저당요구르트	계란과자/두유
저녁	개천절 대체공휴일	기장밥/버섯야채죽 우거지해장국 안동찜닭-15 매콤어묵볶음 오이무침 마카로니샐러드 김치	기장밥/호박죽 계란국-1 궁중떡볶이-10 알감자연근조림 치커리무침 야채튀김 김치	기장밥/소고기야채죽 유부장국 동그랑땡조림-10 미역줄기볶음 오징어젓무침-17 열무겉절이 김치	한글날	
열량		763	778	781		
날 짜	12	13	14	15	16	17
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
정식	잡곡밥/닭야채죽 고추장찌개 청경채불고기-10 도시락김 양배추통들깨무침 연근조림 김치	잡곡밥/깨죽 버섯들깨탕 숯불맛닭조림-15 콘샐러드 무편지무침 시금치고추장지짐 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 버섯소불고기-16 유부냉채 수제장아찌 한식잡채-10 김치	잡곡밥/흑임자죽 맑은파개장 야채계란찜-1 매콤호박조림 오이참깨무침 꽃맛샐러드 김치	잡곡밥/새우야채죽 된장국 두부두루치기-10 해초무침 얼갈이겉절이 비엔나볶음-10 김치	잡곡밥/버섯야채죽 우동장국 돈육표고조림-10 건새우마늘쫀볶음-9 파채무침 청경채겉절이 김치
열량	780	785	806	776	782	758

간식	아꾸뽕레/차	양파모닝빵/두유	떡/음료	몽쉘/차	과일푸딩	마들렌/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 하얀파개장 부대볶음-10 죽순채볶음 툇두부무침 고구마맛탕 김치	기장밥/버섯야채죽 다시마채무국 강원장-10 멸치볶음 콩나물무침 옛날소시지구이 김치	기장밥/호박죽 된장국 메추리알곤약조림-1 유채나물 무생채 오색오미전 김치	기장밥/소고기야채죽 어묵국 닭볶음탕-15 올방개묵무침 숙주나물무침 갈비만두-10 김치	기장밥/소라야채죽 복어무국 돈불고기-10 가지볶음 부추겉절이 고춧잎무침 김치	
열량	764	750	752	784	740	
날짜	19	20	21	22	23	24
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 미소장국 돈육쪽참-10 그린빈볶음 수제피클 병아리콩샐러드 김치	잡곡밥/소라야채죽 감자양파국 제육볶음-10 어묵볶음 콩나물무침 연두부+양념장 김치	잡곡밥/깨죽 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 근대나물 김치	잡곡밥/흑임자죽 계란파파-1 짜장소스-10 해파리냉채 짜사이무침 미니전빵 김치	잡곡밥/새우야채죽 홍합살무국 돈불고기-10 매콤감자조림 숙주나물무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 동그랑땡구이-10 동부묵무침 브로콜리초무침 멸치볶음 김치
열량	768	744	776	832	747	767
간식	웨하스/차	컵과일/요거맛앙	다이제션/차	맛병아리콩/주스	딸기맛과자/두유	
저녁	기장밥/새우야채죽 부대찌개-10 두부스크램블-1 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김자반 김치	기장밥/버섯야채죽 된장국 닭살그린빈볶음-15 우엉조림 치커리무침 오징어젓무침-17 김치	기장밥/호박죽 순두부찌개 돈채굴소스볶음-10 살곤약야채무침 무나물 군만두 김치	기장밥/소고기야채죽 미소국 오징어불강정-17 열무고추장지짐 양배추당근라페 부추무침 김치	기장밥/소라야채죽 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 온두부 김치	
열량	794	750	783	773	749	
날짜	26	27	28	29	30	31
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
점심	잡곡밥/소고기야채죽 청국장 돈채감자조림-10 모듬콩조림 고들빼기무침 닭살겨자채-15 김치	잡곡밥/소라야채죽 순두부새우젓국 돈육감자찜-10 도토리묵무침 부추겉절이 파리조림 김치	잡곡밥/깨죽 소고기미역국 계란후라이+약고추장-1 고사리나물 무생채 유채나물 김치	잡곡밥/흑임자죽 복어무국 김치제육볶음-10 브로콜리참깨무침 해초무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 콩나물국 육우떡볶이-16 실곤약야채무침 양파장아찌 순대볶음-10 김치	휴 관
열량	788	773	806	790	782	
간식	한입카스테라/아침햇살	고소미/차	떡/음료	과일/두유	휘낭시에/차	
저녁	기장밥/새우야채죽 바지락살무국 오징어돈육볶음-17,10 꼬시래기무침 단호박범벅 취나물볶음 김치	기장밥/버섯야채죽 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 느타리들깨무침 김치	기장밥/호박죽 토란국 우민찌가지조림-16 어묵볶음 얼무겉절이 만두 김치	기장밥/소고기야채죽 사골국 닭살야채볶음-15 우무묵무침 건새우마늘종볶음-9 한식잡채 김치	기장밥/소라야채죽 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 속갓겉절이 김치	
열량	802	751	775	735	757	
	위 식단은 올바른푸드에서 제공하며 정재연(제183036호)가 작성하였습니다. ▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬콩(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 해물원자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 공치(궤):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찰쌀/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.					