

6월 데이케어 석식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

6월 1일 (월)	6월 2일 (화)	6월 3일 (수)	6월 4일 (목)	6월 5일 (금)
잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 연두부&양념장 콩나물삼색무침 포기김치	잡곡밥 동태탕 계란말이 연근조림 부추무침 포기김치	선거일 휴관	잡곡밥 돈육김치찌개 해물완자전 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리야채볶음 명란젓무침 숙주나물 포기김치
740kcal	738kcal		770kcal	755kcal
6월 8일 (월)	6월 9일 (화)	6월 10일 (수)	6월 11일 (목)	6월 12일 (금)
잡곡밥 콩나물맑은국 닭볶음탕 버섯장조림 무나물 포기김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈채피망볶음 파리고추양념찜 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 콩가루배추된장국 오징어야채볶음 고기산적조림 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 사골우거지국 메밀전병 어묵감자조림 오복지 포기김치	잡곡밥 들깨버섯탕 적어무조림 탕평채 꼬시래기초무침 포기김치
760kcal	753kcal	752kcal	755kcal	763kcal
6월 15일 (월)	6월 16일 (화)	6월 17일 (수)	6월 18일 (목)	6월 19일 (금)
훈제오리달걀덮밥 순두부장국 가마보꼬조림 브로콜리참깨볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 소고기샤브샤브 오징어김치전 들깨무나물 상추야채무침 포기김치	잡곡밥 황태해장국 닭갈비 우엉조림 양배추샐러드(영도-편스) 포기김치	잡곡밥 배추된장국 돈사태감자조림 두부구이&양념장 시금치나물 포기김치	잡곡밥 대구지리탕 만두찜*간장 명란젓쪽파무침 간장깻잎지 포기김치
750kcal	762kcal	767kcal	763kcal	755kcal
6월 22일 (월)	6월 23일 (화)	6월 24일 (수)	6월 25일 (목)	6월 26일 (금)
잡곡밥 두부새우젓국 갈치구이 오이참깨볶음 묵은지들기름무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미조림 알마늘버섯볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 미나리곰탕 녹두전 미역줄기볶음 열무된장무침 포기김치	치킨카레덮밥 유부장국 새우튀김 어묵볶음 청포묵무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 훈제오리숙주볶음 두부조림 오이고추장무침 포기김치
743kcal	755kcal	748kcal	750kcal	757kcal
6월 29일 (월)	6월 30일 (화)			
잡곡밥 얼갈이된장국 돈육바싹고추장불고기 명이나물 상추무침 포기김치	잡곡밥 소고기무국 고등어무조림 두부숙갓무침 머위된장나물 포기김치			
767kcal	745kcal	755kcal	740kcal	780kcal