

## 7월 데이케어 중식 식단표(예정)

|    | 영양사 | 담당 | 부장 | 관장 |
|----|-----|----|----|----|
| 결재 |     |    |    |    |

\* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

|                                                              |                                                     | 7월 1일 (수)                                                   | 7월 2일 (목)                                                 | 7월 3일 (금)                                              | 7월 4일 (토)                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                              |                                                     | 잡곡밥<br>동태찌개<br>돈육완자전&간장<br>오이부추무침<br>간장마늘쫄지<br>포기김치         | 당면찜닭덮밥<br>두부팽이장국<br>고로케&케찹<br>가지나물<br>해초샐러드<br>포기김치       | 짜장면데이                                                  |                                                   |
|                                                              |                                                     | 780kcal                                                     | 795kcal                                                   | 0kcal                                                  |                                                   |
|                                                              |                                                     | 과일                                                          | 계란                                                        | 요플레                                                    |                                                   |
| 7월 6일 (월)                                                    | 7월 7일 (화)                                           | 7월 8일 (수)                                                   | 7월 9일 (목)                                                 | 7월 10일 (금)                                             | 7월 11일 (토)                                        |
| 잡곡밥<br>들깨미역국<br>오징어떡볶음<br>팽이계란전*간장<br>비타민겉절이<br>포기김치         | 잡곡밥<br>된장찌개<br>훈제오리김치볶음<br>숙주나물<br>부추양파무침<br>포기김치   | 냉모밀<br>고추장멸치주먹밥<br>수제등심돈가스&소스<br>단호박꿀찜<br>양상추흑임자샐러드<br>포기김치 | 잡곡밥<br>깊은맛육개장<br>임연수구이<br>순대볶음<br>고춧잎나물무침<br>포기김치         | 잡곡밥<br>미나리버섯매운탕<br>돈육파채불고기<br>어묵감자조림<br>무말랭이무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>북어무국<br>제육불고기<br>건새우양배추볶음<br>오이지무침<br>포기김치 |
| 730kcal                                                      | 748kcal                                             | 793kcal                                                     | 788kcal                                                   | 770kcal                                                | 779kcal                                           |
| 두유                                                           | 빵                                                   | 과일                                                          | 계란                                                        | 요플레                                                    | 빵                                                 |
| 7월 13일 (월)                                                   | 7월 14일 (화)                                          | 7월 15일 (수)                                                  | 7월 16일 (목)                                                | 7월 17일 (금)                                             | 7월 18일 (토)                                        |
| 콩나물밥*양념장<br>두부새우전국<br>생선까스*타르타르<br>궁중떡볶이<br>감자옥수수샐러드<br>포기김치 | 잡곡밥<br>된장찌개<br>갈치무조림<br>계란찜<br>담근깻잎지<br>포기김치        | 부추삼계탕<br>잡곡밥<br>오징어김치전<br>아삭이고추무침<br>수 박<br>포기김치            | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>돈안심매추리알조림<br>두부구이*양념장<br>꼬시래기초무침<br>포기김치 | 제헌절휴관                                                  |                                                   |
| 760kcal                                                      | 754kcal                                             | 950kcal                                                     | 779kcal                                                   | 0kcal                                                  |                                                   |
| 두유                                                           | 빵                                                   | 과일                                                          | 계란                                                        | 요플레                                                    |                                                   |
| 7월 20일 (월)                                                   | 7월 21일 (화)                                          | 7월 22일 (수)                                                  | 7월 23일 (목)                                                | 7월 24일 (금)                                             | 7월 25일 (토)                                        |
| 비빔냉면<br>김밥볶음밥<br>사골대파국<br>연양식불고기*파채<br>단호박샐러드<br>포기김치        | 잡곡밥<br>콩나물맑은국<br>돈사태무찜<br>당면어묵조림<br>미역오이초무침<br>포기김치 | 치킨카레덮밥<br>유부맑은국<br>새우튀김<br>실곤약야채무침<br>검은콩두유<br>포기김치         | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>버섯우물고기<br>파리고추참쌀찜<br>맛살겨자냉채<br>포기김치      | 잡곡밥<br>소고기무국<br>코다리콩나물찜<br>감자채볶음<br>간장깻잎지<br>포기김치      | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>적어무조림<br>오이참깨볶음<br>미역초무침<br>포기김치 |
| 792kcal                                                      | 783kcal                                             | 755kcal                                                     | 767kcal                                                   | 758kcal                                                | 790kcal                                           |
| 두유                                                           | 빵                                                   | 과일                                                          | 계란                                                        | 요플레                                                    | 빵                                                 |
| 7월 27일 (월)                                                   | 7월 28일 (화)                                          | 7월 29일 (수)                                                  | 7월 30일 (목)                                                | 7월 31일 (금)                                             |                                                   |
| 잡곡밥<br>근대된장국<br>닭볶음탕<br>머위들깨나물<br>콩나물삼색무침<br>포기김치            | 잡곡밥<br>북어두부국<br>돈육깻잎불고기<br>탕평채<br>상추무침<br>포기김치      | 김치볶음밥<br>가쓰오어묵국<br>치킨텐더<br>보코치니샐러드<br>오이지무침<br>포기김치         | 도토리묵국<br>잡곡밥<br>우삼겹숙주찜<br>고추장떡<br>양파장아찌<br>포기김치           | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어김치조림<br>미역줄기볶음<br>도라지오이생채<br>포기김치    |                                                   |
| 780kcal                                                      | 778kcal                                             | 793kcal                                                     | 772kcal                                                   | 763kcal                                                |                                                   |
| 두유                                                           | 계란                                                  |                                                             |                                                           |                                                        |                                                   |