

7월 데이케어 석식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

		7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)
		잡곡밥 복어감자국 단호박닭조림 도토리묵*양념장 오징어젓무침 포기김치	잡곡밥 콩나물무채국 훈제오리아채볶음 어묵조림 브로콜리&초장 포기김치	잡곡밥 닭곰탕*소면 해물부추전 미역줄기볶음 오이고추장무침 포기김치
		738kcal	770kcal	755kcal
7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)
잡곡밥 시래기된장국 닭안심장조림 두부구이*양념장 맛살냉채 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 동태전 시금치나물 궁채장아찌무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 코다리양념찜 메추리알곤약조림 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 버섯우물고기 감자사과사라다 노각나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 조기구이 새우살배추찜 방풍나물 포기김치
760kcal	753kcal	752kcal	755kcal	763kcal
7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)
잡곡밥 쇠고기샤브국 계란장조림 감자아채볶음 근대나물무침 포기김치	잡곡밥 수제비국 삼치무조림 썩갠두부무침 열무된장나물 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 맥적구이 새송이알마늘조림 열갈이나물무침 포기김치	잡곡밥 미역국 닭살피망조림 계란찜 오이나물무침 포기김치	제헌절 휴관
751kcal	755kcal	787kcal	763kcal	769kcal
7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)
잡곡밥 호박잎된장국 코다리양념찜 도토리묵무침 연근샐러드 포기김치	잡곡밥 소고기뭇국 생선까스*타르소스 볼어묵조림 취나물무침 포기김치	잡곡밥 바지락된장국 돈채피망볶음 간장두부조림 만다린샐러드 포기김치	잡곡밥 복어미역국 닭살깻잎불고기 우무묵무침 오이나물 포기김치	잡곡밥 비름나물된장국 오리불고기 명란젓무침 숙주나물 포기김치
798kcal	762kcal	766kcal	785kcal	766kcal
7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)
잡곡밥 닭곰탕 떡갈비야채조림 알배추나물 명이나물 포기김치	잡곡밥 떡국 시래기고등어조림 가지찜 느타리깻잎초무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 사태단호박조림 실곤약무침 다시마튀각 포기김치	잡곡밥 단배추된장국 안동찜닭 애호박나물 미역초무침 포기김치	잡곡밥 두부새우젓국 돈육버섯불고기 바라깻잎나물 무생채 포기김치
788kcal	768kcal	748kcal	727kcal	780kcal