

8월 데이케어 석식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

8월 3일 (월)	8월 4일 (화)	8월 5일 (수)	8월 6일 (목)	8월 7일 (금)
잡곡밥 소고기콩나물국 삼치유자청조림 시금치나물 간장마늘쫄지 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육파채불고기 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥 계란파국 훈제오리볶음 청포묵김무침 배추나물 포기김치	잡곡밥 두부미소장국 우물파프리카볶음 애호박볶음 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈민찌가지볶음 들깨무나물 간장깻잎지 포기김치
733kcal	741kcal	738kcal	770kcal	755kcal
8월 10일 (월)	8월 11일 (화)	8월 12일 (수)	8월 13일 (목)	8월 14일 (금)
잡곡밥 닭곰탕 명란떡갈비 꼬시래기초무침 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 콩나물냉국 춘천식닭갈비 취나물무침 푼고추된장무침 포기김치	잡곡밥 계란파국 임연수구이 시금치들깨나물 연근샐러드 포기김치	잡곡밥 소고기뭇국 닭안심굴소스조림 우육오이채무침 브로콜리*초장 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 조기구이 두부조림 궁채양파무침 포기김치
760kcal	753kcal	752kcal	755kcal	763kcal
8월 17일 (월)	8월 18일 (화)	8월 19일 (수)	8월 20일 (목)	8월 21일 (금)
대체휴무휴관	잡곡밥 시금치된장국 돈갈비찜 새송이버섯볶음 무나물 포기김치	잡곡밥 수제비국 방어구이 계란찜 시래기나물 포기김치	잡곡밥 유부우동국물 닭살야채볶음 찐만두*양념장 명이나물 포기김치	잡곡밥 사골곰탕 코다리무조림 오이나물 비름나물무침 포기김치
751kcal	755kcal	787kcal	763kcal	769kcal
8월 24일 (월)	8월 25일 (화)	8월 26일 (수)	8월 27일 (목)	8월 28일 (금)
잡곡밥 순두부계란국 돈육간장불고기 감자채볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 육개장 계란말이 애호박나물 명란젓쪽파무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 메추리알조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리야채볶음 파리고추멸치조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥 유채된장국 돈채버섯볶음 명엽채볶음 숙주나물 포기김치
798kcal	762kcal	766kcal	785kcal	766kcal
8월 31일 (월)				
잡곡밥 단배추된장국 고등어구이 부추계란볶음 고들빼기무침 포기김치				
788kcal	768kcal	748kcal	727kcal	780kcal