

9월 데이케어 중식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

	9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)
	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 부대찌개 가자미구이 조기어묵볶음 가지무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 안동찜닭 파리고추양념찜 쪽파절임 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 돈갈비김치찜 감자채볶음 미역오이초무침 포기김치	
	791kcal	782kcal	771kcal	748kcal	
	빵	과일	계란	요플레	
9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)
잡곡밥 두부김치국 훈제오리부추볶음 비름나물 도라지무생채 포기김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 돈사태무조림 계란찜 들기름상추무침 포기김치	단호박카레덮밥 가쓰오유부국 왕새우튀김 오이양파무침 잔반없는날-음료 포기김치	잡곡밥 들기름미역국 가자미양념찜 메추리알어묵조림 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥 북어무국 제육김치볶음 구이김치&양념장 궁채절임 포기김치	잡곡밥 소고기감자국 돈육간장불고기 브로콜리볶음 콩나물무침 포기김치
765kcal	770kcal	785kcal	763kcal	773kcal	779kcal
두유	빵	과일	찐고구마	요플레	빵
9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	
잡곡밥 근대된장국 춘천닭갈비 해물부추전 갯절임 포기김치	잡곡밥 경상도식소고기무국 훈제오리아채볶음 도토리묵&양념장 도라지오이무침 포기김치	김치비빔국수 잡곡밥 유부장국 생선까스&타르타르 오리엔탈샐러드 포기김치	잡곡밥 육개장 임연수구이 느타리버섯볶음 오이고추무침 포기김치	잡곡밥 들깨버섯국 닭살김치볶음 건새우마늘쫄볶음 부추양파무침 포기김치	
775kcal	748kcal	782kcal	778kcal	769kcal	
두유	빵	과일	계란	요플레	
9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	
강된장비빔밥 잡곡밥 바지락미역국 치킨텐더 연두부&참깨소스 포기김치	잡곡밥 두부김치국 돈사태계란장조림 무나물 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 무채김치국 소불고기 애호박전 배추겉절이 식혜			
780kcal	765kcal	790kcal			
두유	빵	과일			
9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)			
잡곡밥 콩나물맑은국 주꾸미떡볶음 두부구이*양념장 마늘쫄알마늘지 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 삼치무조림 탕평채 숙주나물 포기김치	잡곡밥 돼지고기김치찌개 해물완자전 새송이알마늘조림 오이지무침 포기김치			
776kcal	750kcal	767kcal			
두유	빵	과일			