

9월 데이케어 석식 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)
	잡곡밥 콩나물국 단호박찜닭 팽이버섯들깨볶음 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 초당순두부국 돈안심꼭창 표고무나물 마늘쫄장아찌 포기김치	잡곡밥 들깨버섯국 고등어조림 두부계란전 명이나물 포기김치	잡곡밥 북어무국 돼지간장불고기 배추나물 명란젓쪽파무침 포기김치
	764kcal	746kcal	768kcal	753kcal
9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)
잡곡밥 무훈합탕 닭살단호박찜 궁채나물 구이김*간장 포기김치	잡곡밥 떡만두국 민찌가지볶음 숙주나물 토마토양상추샐러드 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 차돌야채찜 청포묵김무침 무나물 포기김치	잡곡밥 나주곰탕 타코야끼 새송이버섯볶음 근대나물 포기김치	잡곡밥 바지락순두부국 조기양념찜 시래기나물 오징어젓무무침 포기김치
764kcal	774kcal	778kcal	764kcal	769kcal
9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)
잡곡밥 수제비국 코다리무조림 올방개묵무침 다시마튀각 포기김치	잡곡밥 유부장국 돈육간장불고기 알배기배추찜 썩갠두부무침 포기김치	잡곡밥 콩나물무국 오징어굴소스볶음 부들어묵조림 도라지무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 쭈꾸미볶음 온두부찜*양념장 열무나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 적어무조림 콩나물무침 백옥이냉채 포기김치
742kcal	767kcal	764kcal	727kcal	766kcal
9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)
잡곡밥 북어두부국 돈육간장불고기 어묵파리고추조림 무장아찌 포기김치	잡곡밥 열무된장국 가자미조림 두부계란볶음 오이무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 찜닭 깻잎순나물 감자샐러드 포기김치	추석	연휴
742kcal	767kcal	764kcal		
9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)		
잡곡밥 순두부계란국 돈안심장조림 감자채볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 소고기들깨탕 계란말이 가지나물 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 메추리알조림 상추겉절이 포기김치		
798kcal	762kcal	766kcal		