

10월 데이케어 중식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

			10월 1일 (목)	10월 2일 (금)	10월 3일 (토)
			잡곡밥 시래기된장국 통마늘제육볶음 상추쌈*쌈장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 북엇국 닭살단호박조림 건새우호박볶음 참나물겉절이 포기김치	
			765kcal	770kcal	
			계란	요플레	
10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	10월 10일 (토)
대체공휴일(개천절)	잡곡밥 참치김치찌개 돈안심계란장조림 애기송이볶음 해초무침 포기김치	햄김치볶음밥 가쓰오어묵국 치킨텐더 고구마샐러드 잔반없는날-요거트 백김치	잡곡밥 새알미역국 소불고기 한식잡채 갯절임 포기김치	한글날	
	778kcal	785kcal	774kcal		
	빵	과일	계란		
10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
잡곡밥 두부새우젓국 닭볶음탕 해물부추전 고들빼기무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 오징어떡볶음 건새우마늘쫄볶음 건파래볶음 포기김치	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 가자미구이 소고기우영조림 숙주나물 포기김치	치킨카레덮밥 팽이된장국 새우튀김 실곤약야채무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 빼없는감자탕 너비아니조림 짜리고추어묵볶음 비타민겉절이 포기김치	잡곡밥 버섯들깨탕 캔콩치김치조림 두부구이*양념장 콩나물무침 포기김치
746kcal	767kcal	765kcal	734kcal	765kcal	758kcal
두유	빵	과일	찐고구마	요플레	빵
10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
잡곡밥 된장찌개 임연수구이 연근땅콩조림 들깨무나물 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 버섯소불고기 맛살겨자냉채 양배추쌈*쌈장 포기김치	뿌리채소영양밥 콩가루배추된장국 가지탕수*칸풍소스 청포묵무침 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 감자옹심이들깨국 코다리무조림 새우살호박볶음 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 돈육간장파채불고기 햄감자채볶음 깻잎지무침 백김치	
765kcal	784kcal	782kcal	762kcal	767kcal	
두유	빵	과일	계란	요플레	
10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
잡곡밥 치즈부대찌개 생선까스*타르타르 브로콜리숙회*초장 마카로니콘샐러드 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육김치볶음 두부*양념장 취나물무침 포기김치	잡곡밥 바지락수제비국 영양돈갈비찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 도토리묵채국 자반고등어구이 시래기된장지짐 도라지오이무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 안동찜닭 맛살브로콜리볶음 야채샐러드*참깨드레싱 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 주꾸미볶음 고구마크로켓 숙갓두부무침 포기김치
774kcal	763kcal	785kcal	772kcal	749kcal	749kcal
두유	빵	과일	계란	요플레	빵