

10월 데이케어 석식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

			10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
			잡곡밥 무채들깨국 훈제오리야채볶음 민짜가지볶음 도라지오이무침 포기김치	후리가케주먹밥 가쓰오어묵국 고구마돈까스 브로콜리깨소스무침 단무지무침 포기김치
			764kcal	755kcal
10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일(목)	10월 09일 (금)
대체공휴일	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 연두부찜*양념장 열무나물 포기김치	잡곡밥 초당순두부국 돈육간장불고기 마늘쫄볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 깻잎전 알감자조림 오이지무침 포기김치	한글날
	773kcal	764kcal	784kcal	
10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 감자채볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 떡갈비구이 늪은호박전 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 제육불고기 청포묵무침 배추장나물 포기김치	잡곡밥 소고기뭇국 코다리무조림 팽이버섯계란전 구이김*간장 포기김치	잡곡밥 조갯살미역국 닭맥적구이 감자채볶음 콘샐러드 포기김치
752kcal	767kcal	762kcal	760kcal	782kcal
10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
잡곡밥 다시마무채국 쭈삼불고기 계란찜 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 근대된장국 삼치무조림 애기송이볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 감자양파국 닭살굴소스조림 타코야끼 과일샐러드 포기김치	잡곡밥 미역국 돈사태떡조림 감자크로켓 썩갓두부무침 포기김치	잡곡밥 두부새우젓국 갈치구이 우영조림 고들빼기무침 포기김치
752kcal	761kcal	765kcal	782kcal	763kcal
10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
잡곡밥 굴림만둣국 가자미양념찜 느타리버섯볶음 콩자반 포기김치	잡곡밥 유부김치국 소불고기 참치무조림 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 배추된장국 돈육보쌈 상추쌈*쌈장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 감자계란국 미트볼조림 새우살호박볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥 열무된장국 돈육김치볶음 두부구이 궁채들깨나물 포기김치
798kcal	765kcal	761kcal	773kcal	764kcal