

데이케어센터 4월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	3월 30일	3월 31일	4월 1일	4월 2일	4월 3일	4월 4일
중식	보리밥 가자미찜*양념장 육개장 해물완자전 고들빼기무침 배추김치/조미김 야쿠르트	잡곡밥 오리불고기 청국장 브로콜리게란무침 오이양파무침 배추김치/조미김 야쿠르트	렌틸콩밥 전병 잔치국수 대파무침 도토리묵*양념장 얼무김치/조미김 매실쥬스	복동비빔밥 소불고기 오징어콩나물국 계란찜 물파래무침 오이김치/조미김 야쿠르트	차조밥 한방수육 냉이된장국 쌈채소 감자채볶음 배추김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 메추리알장조림 곰탕 단호박샐러드 김 배추김치
Kcal	761	825	851	810	799	623
데이케어 석식	쌀밥 닭살카레볶음 두부김치찌개 콩나물/어묵볶음 깍두기	쌀밥 오색모듬전 장각삼계탕 깻잎지/취나물 배추김치	쌀밥 조기구이 닭곰탕 미나리나물/실곤약아채무침 배추김치	쌀밥 생선가스 카레 도라지나물/양상추샐러드 배추김치	쌀밥 동태전 소고기열갈이국 시금치나물/계란장 미니깍두기	
Kcal	581	590	699	600	560	
간식	사과	요플레	키위	사과	딸기	미니뉴케어
Kcal	50	75	66	56	36	100
	4월 6일(테마-당뇨)	4월 7일(테마-당뇨)	4월 8일(테마-당뇨)	4월 9일(테마-당뇨)	4월 10일(테마-당뇨)	4월 11일
중식	잡곡밥 두부조림 소고기근대국 곰파*초장 숙주/미나리나물 배추김치/조미김 저당야쿠르트	잡곡밥 간장불고기 동태탕 뿌리채소실곤약잡채 꽃마늘대오징어무침 배추김치/조미김 저당야쿠르트	잡곡밥 소고기파리고추볶음 들깨미역국 가자나물 과일샐러드 배추김치/조미김 플레인요플레	울우밥 고등어유자조림 아욱국 참나물두부무침 무생채 배추김치/조미김 저당야쿠르트	현미밥 오색모듬전 이북식닭곰탕 열갈이나물 청포묵무침 갯김치/조미김 저당야쿠르트	쌀밥 함박스테이크 미역국 더덕무침 김 배추김치
Kcal	659	805	799	749	839	633
데이케어 석식	쌀밥 코다리조림 감자애호박국 알배기나물/청포묵무침 오이김치	쌀밥 닭봉조림 김치콩나물국 새송이버섯오이무침/잔별치볶음 배추김치	쌀밥 계란찜 연포탕 오이지무침/동그랑땡 배추김치	쌀밥 동파육 열무된장국 청경채찜/열갈이나물 깍두기	쌀밥 소고기떡찜 황태미역국 새우미나리전/고구마샐러드 배추김치	
kcal	595	570	595	605	630	
간식	고구마*우유	사과	바나나	포도	요플레	연두부*양념장
Kcal	150	56	84	68	75	50
	4월 13일	4월 14일	4월 15일	4월 16일	4월 17일	4월 18일
중식	야채볶음밥 돈가스 단호박스프 양상추샐러드 시금치나물 배추김치/조미김 야쿠르트	강황차조밥 오리불고기 두부탕국 도라지초무침 배추, 부추찜 오이김치/조미김 야쿠르트	보리밥 가자미튀김 소고기무국 감자조림 꽃나물 배추김치/조미김 오렌지쥬스	잡곡밥 연양식바삭불고기&대파채 청국장 오이양파무침 새송이장아찌 배추김치/조미김 야쿠르트	현미밥 닭살골소스볶음 순두부짬뽕국 고구마샐러드 들깨무나물 배추김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 카레 돼지고기김치찌개 감자샐러드 김 배추김치
Kcal	901	819	810	870	899	613
데이케어 석식	쌀밥 짜장불고기 콩가루배추국 순두부냉채/우엉조림 미니깍두기	쌀밥 갈치구이 소고기무국 계란후라이/더덕무침 배추김치	쌀밥 당면불고기 버섯된장국 양배추전/깻잎지 배추김치	잡곡밥 새우튀김 쌀국수 공심채절임/호박나물 배추김치	쌀밥 소고기감자조림 미소된장국 버섯숙회/상추겉절이 배추김치	
Kcal	625	645	660	620	565	
간식	찐감자*두유	오렌지	연두부*양념장	사과	요플레	바나나
Kcal	120	47	50	56	75	84
	4월 20일	4월 21일	4월 22일	4월 23일	4월 24일	4월 25일
중식	잡곡밥 떡갈비 육개장 감자샐러드 우거지된장무침 깍두기/조미김 야쿠르트	보리밥 메추리알장조림 콩가루배추국 연두부*양념장 청경채겉절이 오이김치/조미김 야쿠르트	강황기장밥 훈제오리볶음 바지락숙국 쌈무 곰취나물겉절이 배추김치/조미김 사과	수수밥 매콤된장조림 카레 버섯들깨찜 미역초무침 배추김치/조미김 야쿠르트	기장밥 순대볶음 굴무국 단호박샐러드 편육초무침 배추김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 만두찜 차돌된장찌개 깻잎지 김 배추김치
Kcal	790	789	731	867	888	690
데이케어 석식	쌀밥 계란장 사골우거지국 롯데부무침/도라지초무침 열무김치	쌀밥 훈제오리야채볶음 어묵국 브로콜리숙회/토마토황도절임 배추김치	쌀밥 오징어초무침 유부버섯국 감자샐러드/숙주나물 배추김치	쌀밥 계란말이 김치찌개 우엉조림/느타리버섯나물 오이김치	쌀밥 한방갈비찜 열무된장국 무나물/도토리묵구이*양념장 배추김치	
Kcal	555	610	555	600	650	
간식	방울토마토*배	사과	배*키위	포도	연두부*양념장	요플레
Kcal	56.8	56	89.6	68	50	75
	4월 27일	4월 28일	4월 29일	4월 30일		
중식	콩나물밥*양념장 만두찜 청경채된장국 동태전 토마토겉절이 배추김치/조미김 야쿠르트	보리밥 묵은지돼지고기지찜 복엇국 온두부 어묵볶음 깍두기/조미김 야쿠르트	서리태기장밥 두부강정 도토리묵국 오이참치마요무침 더덕무침 배추김치/조미김 블루베리쥬스	잡곡밥 안동식찜닭 유부버섯국 양배추샐러드 미역줄기볶음 배추김치/조미김 야쿠르트		
Kcal	869	749	819	777		
데이케어 석식	쌀밥 온두부 영양닭죽 볶음김치/근대나물 미니깍두기	쌀밥 삼치찜 청경채된장국 들기름막국수/오이부추무침 배추김치	쌀밥 간장불고기 동태탕 양배추다시마쌈/청경채나물 배추김치	쌀밥 해물완자전 근대국 사과무생채/표고버섯볶음 배추김치		
Kcal	515	650	649	619		
간식	사과	배	바나나*키위	요플레		
Kcal	56	46	110	75		

쌀, 두통지 : 국내산 , 고춧가루: 국내산, 콩국산 전일염 : 호주산, 꺾소금: 국내산, 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산), 돼지고기: 국내산, 계육: 국내산, 브라질산, 오리고기: 국내산
소고기: 호주산, 두부&콩비지(대두: 외국산(미국산/캐나다산/호주산), 고등어: 국내산, 낙지/꾸꾸미 : 베트남산, 갈치: 모로코산, 오징어: 중국산, 명태: 러시아산
이외 변경, 별도 원산지 및 예외 원산지는 음식명 옆에 별도 기재