

데이케어센터 6월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	6월 1일	6월 2일	6월 3일(선거일)	6월 4일	6월 5일	6월 6일
	삼겹살미나리덮밥 온두부 들깨미역국 가지나물 무말랭이무침 배추김치/조미김 야쿠르트	잡곡밥 훈제오리볶음 유부버섯국 우엉채연근조림 쌈무 배추김치/조미김 야쿠르트		보리밥 연양식바삭불고기 청국장 열무겉절이 우묵채무침 배추김치/조미김 야쿠르트	강황차조밥 고등어조림 소고기머위국 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치/조미김 야쿠르트	
Kcal	821	771		690	720	
데이케어 석식	쌀밥 고등어카레구이 건새우야육국 계란후라이/멸치볶음 배추김치	쌀밥 돈장조림 감자애호박국 양배추전/깻잎지 배추김치		쌀밥 만두찜 참나물바지락칼국수 느타리버섯무침/무생채 배추김치	쌀밥 소불고기 미역오이냉국 감자조림/어묵볶음 배추김치	
Kcal	590	568		610	595	
간식	미니빵*두유	파인애플		사과	배	
Kcal	140	50		56	51	
	6월 8일(테마-노/치매)	6월 9일(테마-노/치매)	6월 10일(테마-노/치매)	6월 11일(테마-노/치매)	6월 12일(테마-노/치매)	6월 13일
중식 & 도시락	시래기술밥 매추리알장조림 김치콩나물국 소고기묵무침 애호박새우젓볶음 갯김치/조미김 저당야쿠르트	보리밥 닭불고기 맑은대구탕 버섯장아찌 숙주미나리나물 배추김치/조미김 저당야쿠르트	잡곡밥 제육볶음 복엇국 채소찜*멸치쌈장 어묵볶음 오이김치/조미김 플레인요거트	율무밥 두부선 버섯된장국 계란찜 모듬야채피클 배추김치/조미김 저당야쿠르트	현미밥 소불고기 참외오이냉국 우거지된장무침 건과류멸치볶음 배추김치/조미김 저당야쿠르트	쌀밥 카레 돼지고기김치찌개 해초샐러드 배추김치/조미김
Kcal	671	687	745	640	721	493.8
데이케어 석식	쌀밥 소고기양배추볶음 어묵탕 가지나물/연두부*양념장 배추김치	쌀밥 삼치구이 감자소고기국 표고버섯볶음/오이지 배추김치	쌀밥 계란찜 바지락콩나물국 김치전/청경채나물 갯김치	쌀밥 훈제오리볶음 버섯된장국 레몬무생채/미나리나물 배추김치	쌀밥 해물야채볶음 닭곰탕 계란말이/알마늘지 배추김치	
kcal	583	520	499	511	541	
간식	참외	바나나*키위	포도	사과	요플레	바나나
Kcal	31	73	65	56	85	89
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
중식 & 도시락	렌틸콩밥 두부유리국 청경채된장국 감자조림 브로콜리숙회 배추김치/조미김 야쿠르트	잡곡밥 떡갈비 연포탕 나물잡채 무나물 배추김치/조미김 야쿠르트	강황기장밥 가지미찜*양념장 육개장 해물완자전 더덕무침 배추김치/조미김 사과	수수밥 닭살카레볶음 동태탕 미역초무침 연두부*양념장 열무김치/조미김 야쿠르트	보리밥 매콤돈장조림 물김치 비름나물 짜장떡볶이 오이김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 돈육매추리알장조림 복엇국 단호박샐러드 배추김치/조미김
Kcal	759	777	760	731	809	565
데이케어 석식	쌀밥 두부조림 소고기무국 고사리/도라지/시금치나물 배추김치	쌀밥 매추리알장조림 열무된장국 송이버섯전/오이크래미냉 배추김치	쌀밥 동파육 계란탕 청경채찜/감자샐러드 배추김치	쌀밥 미트볼야채볶음 스프 청포묵무침/가지나물 배추김치	쌀밥 계란찜 닭가슴살미역국 도토리묵구이/감자채볶음 배추김치	
Kcal	498	517	583	561	491	
간식	포도	사과	배*방울토마토	오렌지	연두부*양념장	요플레
Kcal	65	56	36	60	47	85
	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일
중식 & 도시락	완두콩야채볶음밥 돈가스 스프 양상추샐러드 오이양파무침 깍두기/조미김 야쿠르트	수수밥 오리불고기 호박잎된장국 감자채볶음 도토리묵*초장 배추김치/조미김 야쿠르트	현미밥 만두찜 콩국수 오징어초무침 고구마샐러드 배추김치/조미김 바나나	보리밥 갈치조림 소고기무국 연두부*양념장 유부맛살냉채 배추김치/조미김 야쿠르트	잡곡밥 수육 감자애호박국 파리고추찜 사과무생채 배추김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 만두찜 차돌된장지개 더덕무침 배추김치/조미김
Kcal	898	785	819	769	790	563.33
데이케어 석식	쌀밥 목살마늘굴소스볶음 유부버섯국 근대나물/고구마맛탕 오이김치	쌀밥 임연수구이 소고기우거지국 호박전/부추겉절이 열무김치	쌀밥 고구마닭갈비 오징어묵국 양배추샐러드/비름나물 배추김치	쌀밥 제육볶음 근대국 양배추숙쌈/무조림 배추김치	쌀밥 생선가스 카레 두부구이/마늘종무침 배추김치	
Kcal	589	520	515	497	570	
간식	참외*방울토마토	바나나	사과	배	요플레	미니뉴케어
Kcal	25	89	56	51	85	100
	6월 29일	6월 30일				
중식 & 도시락	잡곡밥 모듬전 도토리냉국 느타리버섯무침 감자샐러드 열무김치/조미김 야쿠르트	보리밥 생강소스돼지불백 근대국 계란말이 참나물두부무침 배추김치/조미김 야쿠르트				
Kcal	833	798				

데이케어 석식	쌀밥 닭봉데리야끼조림 황태콩나물국 토마토오이샐러드/공피*초장 배추김치	쌀밥 숙주불고기 호박새우젓국 계란후라이/감자조림 배추김치				
Kcal	530	562				
간식	사과*오렌지	감자*매실쥬스				
Kcal	53	135				

쌀, 누룽지 :국내산 , 고춧가루:국내산,중국산 천일염 :호주산, 꽃소금: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/쭈꾸미 :베트남산, 갈치:모로코산, 오징어:중국산, 명태:러시아산
이외 변경, 별도 원산지 및 예외 원산지는 음식명 옆에 별도 기재