

1월 식 단 및 간 식 표

구립신길5동데이케어센터

1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)
중식	상기 메뉴는 물품사정 및 기타변동에 의해 바뀔 수 있으니 양지하여 주시기 바랍니다.			사골떡만두국	단호박돼지갈비찜	간장찜닭
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				훈제오리야채볶음	유부주머니탕	된장찌개
				세벌치볶음	부추잡채	어묵볶음
				미역줄기무침	멸치볶음	유채무침
				배추김치	배추김치	배추김치
후간식				시리얼&우유	토스트&주스	시리얼&우유
석식					오징어콩나물찜	
					잡곡밥	
					들깨버섯국	
					두부구이	
					청포묵김가루무침	
2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
중식	잡곡밥	오리불고기	닭갈국수	나주곰탕	닭살카레볶음	버섯두부탕
	얼큰무채국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	명란한떡갈비	소고기미역국	두부조림	녹두전	열무된장찌개	돈육콩나물잡채
	오이부추무침	청경채나물	고사리나물	오징어초무침	브로콜리맛살볶음	단호박찜
	조미김구이	계란말이	양파장아찌	배추나물	김과래무침	연근조림
	배추김치	배추김치	배추겉절이	각두기	배추김치	배추김치
후간식	요거트&스낵	단호박죽	제철과일	양송이소프	토스트&주스	시리얼&우유
석식	잡곡밥	우렁된장찌개	돈육속주볶음	잡곡밥	돈육고추장볶음	
	맑은된장국	잡곡밥	잡곡밥	팽이유부된장국	잡곡밥	
	생선까스	고기산적야채볶음	고추장찌개	미트볼조림	감자국	
	갯잎지	실곤약무침	표고볶음	멸치고추장볶음	총알새송이볶음	
	꼬들단무지무침	갯잎순볶음	얼갈이나물	도토리묵무침	애호박볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
중식	감자탕	어묵쌈갯국	부대찌개	삼치순살조림	잡곡밥	소고기무국
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	맑은콩나물국	잡곡밥
	고등어순살조림	부추전	우삼겹배추볶음	미역국	순대야채볶음	버섯잡채
	애호박전	열무고추장무침	목이버섯냉채	탕평채	포시래기초고추장무침	연근조림
	숙주베이컨볶음	과일샐러드	궁채장아찌	미나리겉절이	요구르트	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
후간식	요거트&스낵	모닝빵&보리차	삶은계란&보리차	제철과일	전고구마&보리차	시리얼&우유
석식	돈육간장볶음	조랭이떡국	생선까스	돼지고기김치찌개	간장돼지갈비찜	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	콩가루배추국	닭고추장구이	유부된장국	돈육간장볶음	다시마무채국	
	느타리볶음	맛살야채볶음	야채계란말이	갯잎지	어묵계란부침	
	김과래볶음	치커리무침	청경채나물	양파장아찌	롯데부무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
중식	잡곡밥	버섯소불고기	너비아니구이	부대찌개	돼지갈비찜	주꾸미볶음
	배추된장국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	불어묵볶음	소고기무국	채계장	간장돼지불고기	김치국	무순미소시루
	콩나물무침	갯잎순겉절이	버섯야채볶음	해파리냉채	브로콜리볶음	참나물오리엔탈무침
	부추야채전	상추쌈&쌈장	연근조림	고들빼기무침	멸치볶음	갯잎지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
후간식	요거트&스낵	야채죽	전고구마&보리차	삶은계란&보리차	제철과일	시리얼&우유
석식	안동찜닭	오징어볶음	가자미구이	백순대볶음	왕교자유린기	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	황태미역국	모시조개근대된장국	계란국	어묵국	버섯찌개	
	감자채볶음	시금치무침	도토리묵야채무침	메밀전병	계란찜	
	열무고추장무침	땅콩조림	맛살야채볶음	양배추샐러드	청경채사과무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
5주	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
중식	갈비탕	대패콩나물볶음	소고기피망볶음	돈육야채볶음	감치국수	버섯된장찌개
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	야채계란말이	감자수제비국	맑은무국	맑은콩나물국	오징어커티렛	너비아니구이
	콩나물무침	복동유자무침	두부조림	애호박전	감자샐러드	명엽채볶음
	김자반	상추쌈&쌈장	양배추샐러드	콩나물무침	치커리유자무침	삼색나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이
후간식	요거트&스낵	삶은계란&보리차	야채죽	모닝빵&보리차	제철과일	시리얼&우유
석식	김치찌개	복어해장국	훈제오리김치볶음	오징어볶음	소고기버섯들깨탕	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	계란찜	닭갈비	계란국	어묵국	소시지야채볶음	
	부추전	진미채야채무침	청포묵야채무침	옥수수야채전	곤육어묵조림	
	갯잎지무침	아삭이고추무침	미나리볶음	마늘종마늘장아찌무침	무말랭이무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

식단표 참고 : CJ프레시웨이
영양사 : 오경진