

11월 데이케이 중식 식단표(예정)

영양사	담당	과장	관장
결재			

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

				11월 1일(금)	11월 2일(토)
				잡곡밥 홍합살미역국 가자미구이 버섯잡채 돌나물적채무침 배추김치	
				728kcal	
				요플레	
11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)
잡곡밥 오징어무국 안동찜닭 우영조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 동태알탕 계란장조림 감자과일사라다 가지나물 배추김치	잡곡밥 뼈없는갈비탕 순대볶음 간장고추지 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 간장불고기 두부찜 건파래볶음 김치볶음	잡곡밥 떡국 오징어간장조림 메추리알샐러드 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 무채국 소고기장조림 어묵조림 양념깻잎지 배추김치
708kcal	740kcal	709kcal	736kcal	718kcal	722kcal
빵	두유	삶은 계란	과일	요플레	과일
11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)
잡곡밥 들깨버섯탕 고추잡채 명엽채볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 봉어묵볶음 도라지오이무침 배추김치	자장면/밥 해물짬뽕탕 군만두 단무지무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 순두부양념찜 호박나물 파리고추콩가루찜 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 근대나물 탕평채 근대나물 배추김치	
709kcal	725kcal	711kcal	736kcal	730kcal	
빵	두유	고구마	과일	요플레	
11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)
잡곡밥 감자국 방어조림 건새우마늘종볶음 청경채생채 배추김치	잡곡밥 미역국 오징어돈육볶음 깻잎순멸치치짐 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란국 동파육 춘권튀김 참나물오이무침 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 치킨까스 샐러드파스타 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 해물콩나물찜 연두부새싹샐러드 총알새송이볶음 배추김치	잡곡밥 설렁탕 두부조림 무나물볶음 명이나물 배추김치
750kcal	717kcal	783kcal	725kcal	717kcal	723kcal
빵	두유	삶은 계란	과일	요플레	과일
11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)
잡곡밥 어묵국 돈육메추리알조림 비타민토마토무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리조림 궁채무침 시래기된장조림 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 해물동그랑땡 계란후라이 비빔밥나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭살데리야끼볶음 도토리묵김치무침 치커리유자생채 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 오징어젓무무침 양배추찜*쌈장 배추김치	
722kcal	706kcal	755kcal	711kcal	724kcal	
빵	두유	고구마	과일	요플레	