

# 12월 데이케이 중식 식단표(예정)

	영양사	담당	과장	관장
결재				

\* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)	12월 7일(토)
잡곡밥 소고기미역국 떡갈비 한식잡채 돌나물적채무침 배추김치	잡곡밥 토란버섯들깨탕 묵은지닭찜 두부구이*양념장 파래무무침 배추김치	돌나물밥*달래양념 콩가루배추국 고등어구이 오이지무침 굴 배추김치	잡곡밥 굴무국 훈제오리양장피냉채 마늘종볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 마약계란장 세발나물생채 배추김치	
763kcal	735kcal	741kcal	776kcal	735kcal	
빵	고구마	단호박죽	과일	요플레	
12월 9일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)
잡곡밥 짬뽕탕+면사리 닭살데리야끼볶음 과일샐러드 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 웅심이국 가자미구이 툇두부무침 유채겉절이 배추김치	잡곡밥 추억의도시락비빔밥 유부가쓰오국 춘권튀김 단무지무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육폭찜 우영조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 2징어야채간장볶음 건파래 숙주미나리나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 명태구이 메추리알조림 콘샐러드 배추김치
782kcal	721kcal	743kcal	733kcal	728kcal	735kcal
빵	떡	계란	과일	요플레	과일
12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)
잡곡밥 등뼈감자탕 연두부찜*양념장 부추전 무생채 배추김치	잡곡밥 오징어무국 닭갈비 연근땅콩조림 시금치만다린샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 미트볼조림 알감자튀김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 코다리조림 얼갈이된장무침 궁채절임 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 보쌈 쥐어채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	
782kcal	721kcal	743kcal	733kcal	728kcal	
빵	고구마	단호박죽	과일	요플레	
12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)
잡곡밥 양송이스프 타워함박스테이크 양상추샐러드 수제피클 배추김치	잡곡밥 홍합탕 고등어우거지조림 클로렐라묵 도라지볶음 배추김치	성탄절	잡곡밥 닭곰탕 참치두부조림 호박느타리볶음 수제고추치양파무침 배추김치	곤드레밥*양념장 청국장찌개 간장불고기 구이김 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 명이나물 과일샐러드 배추김치
782kcal	721kcal		733kcal	728kcal	743kcal
빵	떡		과일	요플레	과일
12월 30일(월)	12월 31일(화)				
잡곡밥 설렁탕 계란찜 오징어젓무무침 치커리유자생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 갈치구이 감자채볶음 된장깻잎지 배추김치				
749kcal	752kcal				
빵	계란				