

1월 데이케이 중식 식단표(예정)

	영양사	담당	과장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

		1월 1일(수)	1월 2일(목)	1월 3일(금)	1월 4일(토)
		신정	잡곡밥 소고기미역국 가자미구이 피망잡채 건취들깨볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 치킨까스 순두부양념찜 상추샐러드*허니 배추김치	
			743kcal	722kcal	
			과일	생신떡	
1월 6일(월)	1월 7일(화)	1월 8일(수)	1월 9일(목)	1월 10일(금)	1월 11일(토)
잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 불어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 임연수구이 메추리알카레조림 숙주미나리나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 닭강정 봄동단감샐러드 요구르트 배추김치	잡곡밥 파계란국 해물야채볶음 우엉조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육장조림 파래무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 홍합무국 동그랑땡전 마늘종지무침 피마자나물 배추김치
730kcal	754kcal	772kcal	732kcal	746kcal	728kcal
빵	고구마	과일	팔죽	요플레	과일
1월 13일(월)	1월 14일(화)	1월 15일(수)	1월 16일(목)	1월 17일(금)	1월 18일(토)
잡곡밥 순대돼지국밥 생선까스*탈탈소스 도토리묵야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오삼불고기 메추리알카레조림 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 굴무국 훈제오리양장피냉채 탕평채 돌나물적채무침 배추김치	잡곡밥 버섯감자국 동태전 마파두부소스 궁채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 안동찜닭 고구마샐러드 오이유채겉절이 배추김치	
763kcal	740kcal	752kcal	736kcal	747kcal	
빵	고구마	과일	생신떡	요플레	
1월 20일(월)	1월 21일(화)	1월 22일(수)	1월 23일(목)	1월 24일(금)	1월 25일(토)
잡곡밥 홍합살미역국 떡갈비브로컬리볶음 연근흑임자샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 순두부들깨탕 동태간장강정 청경채나물 수제깻잎김치 배추김치	나물밥*달래양념 콩가루배추국 오징어초무침 김무침 바나나 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 닭갈비 파리고추찜 참나물유자무침 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 수육 옥수수매생이전 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 알탕 계란말이 고사리볶음 명이나물 배추김치
735kcal	744kcal	729kcal	735kcal	748kcal	
빵	고구마	과일	팔죽	생신떡	과일
1월 27일(월)	1월 28일(화)	1월 29일(수)	1월 30일(목)	1월 31일(금)	
밥1/2 떡국 튀김만두*비빔야채 식혜 한과 배추김치	설날	설날	설날	잡곡밥 봄동된장국 해물떡볶음 햄스크램블에그 오이도라지생채 배추김치	
775kcal				735kcal	
빵				요플레	