

# 11월 데이케어 석식 식단표(예정)

\* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

	영양사	담당	과장	관장
결재				

				11월 1일(금)
				잡곡밥 유채된장국 돈육장조림 오징어.브로콜리초회 고구마줄기나물 배추김치
				715kcal
11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)
잡곡밥 옹심이국 명태구이 순두부찜 비름나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 보쌈*쌈장 오징어젓무무침 깻잎 배추김치	잡곡밥 황태국 떡갈비구이 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 토란국 오리불고기 고추장멸치볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 매생이국 탕수육*소스 스크램블에그 피마자나물 배추김치
723kcal	747kcal	706kcal	728kcal	716kcal
11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
잡곡밥 계란국 생선까스 양배추콘샬러드 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 떡국 돈육굴소스볶음 오징어실채볶음 치커리사과생채 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어김치조림 추억의분홍소세지전 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 꽃게매운탕 파닭전 단호박꿀찜 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기무국 동그랑땡전 양송이볶음 고사리나물 배추김치
738kcal	724kcal	715kcal	736kcal	724kcal
11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
잡곡밥 부대찌개 프리타타 무생채 김구이*양념장 배추김치	잡곡밥 수제비국 미트볼조림 뱅어포구이 방풍나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돈육카레 마늘장아찌 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기해장국 동태전 연근조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 닭다리살스테이크 도토리묵양념장 콩나물무침 배추김치
711kcal	719kcal	720kcal	714kcal	722kcal
11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
잡곡밥 고추장찌개 소불고기 사모사튀김 근대나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어청파래까스 양념깻잎지 양상추적채샐러드 배추김치	잡곡밥 알탕 돼지고기육전 고춧잎무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 버섯국 돈육곤약조림 햄감자채볶음 돌나물생채 배추김치	잡곡밥 순대국 조기구이 아삭고추무침 호박나물 배추김치
722kcal	715kcal	723kcal	715kcal	721kcal