

## 12월 데이케어 석식 식단표(예정)

\* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

	영양사	담당	과장	관장
결재				

12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)
잡곡밥 물만두국 돈육불고기 고들빼기무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 바지락탕 바싹불고기 스크램블에그 고비나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 닭살장조림 오미산적 근대나물 배추김치	잡곡밥 조랭이떡국 편육 가마보꼬조림 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 적어구이 동그랑땡전 피마자나물 배추김치
723kcal	735kcal	728kcal	733kcal	724kcal
12월 9일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
잡곡밥 매생이국 소불고기 뱅어포무침 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 알탕 돈육간장볶음 호박볶음 모듬야채겉절이 배추김치	잡곡밥 토란국 오징어초무침 두부간장조림 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 조기찜 강낭콩조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭살카레볶음 감자고로케 치커리생채 배추김치
735kcal	744kcal	734kcal	741kcal	736kcal
12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
잡곡밥 황태국 편육 미나리나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 굴무국 콩치김치조림 고비나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 감자국 소고기장조림 멸치볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈채피망볶음 오징어링튀김 돌나물생채 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 생선까스*소스 순두부카프레제 근대나물 배추김치
742kcal	731kcal	725kcal	746kcal	740kcal
12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
잡곡밥 유부우동소스국 훈제오리 잡채어묵볶음 쌈무/깻잎 배추김치	잡곡밥 새우젓콩나물국 제육볶음 명엽채볶음 부추겉절이 배추김치	성탄절	잡곡밥 시금치된장국 우채볶음 고추튀김 가지나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 가오리양념찜 계란말이 피마자나물 배추김치
736kcal	725kcal		735kcal	723kcal
12월 30일(월)	12월 31일(화)			
잡곡밥 순대국 골뱅이무침 동부묵*양념장 세발나물 배추김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 오징어간장조림 명이나물 숙주나물 배추김치			
722kcal	729kcal			