

1월 데이케어 석식 식단표(예정)

	영양사	담당	과장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

		1월 1일(수)	1월 2일(목)	1월 3일(금)
		신정	잡곡밥 물만두국 소고기장조림 고로케 고비나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 조기구이 스크램블에그 고들빼기무침 배추김치
			738kcal	740kcal
1월 6일(월)	1월 7일(화)	1월 8일(수)	1월 9일(목)	1월 10일(금)
잡곡밥 토란국 오징어볶음 연두부찜*양념장 오이지무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 제육볶음 아삭고추무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 편육 김치전 가지나물 배추김치	잡곡밥 감자국 소불고기 가마보꼬볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 동태탕 탕수육 피마자나물 브로컬리초회 배추김치
738kcal	729kcal	750kcal	747kcal	756kcal
1월 13일(월)	1월 14일(화)	1월 15일(수)	1월 16일(목)	1월 17일(금)
잡곡밥 고추장두부찌개 닭살스테이크 양송이볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 두부찜 우영조림 치커리유자무침 볶음김치	잡곡밥 미역국 소고기장조림 오미산적 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 계란국 대패삼겹 마늘장아찌 깻잎*쌈장 배추김치	잡곡밥 유채된장국 적어구이 순대볶음 오이지무침 배추김치
742kcal	733kcal	726kcal	762kcal	728kcal
1월 20일(월)	1월 21일(화)	1월 22일(수)	1월 23일(목)	1월 24일(금)
잡곡밥 유부주머니장국 카레소스 새우튀김 단무지무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 편육 스크램블에그 근대나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 돈까스 두부조림 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 스크램블에그 툇무침 피마자나물 배추김치	잡곡밥 오징어국 콩치김치조림 콩나물무침 들깨무나물 배추김치
738kcal	743kcal	743kcal	739kcal	740kcal
1월 27일(월)	1월 28일(화)	1월 29일(수)	1월 30일(목)	1월 31일(금)
잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 멸치조림 숙주나물 배추김치	설날	설날	설날	잡곡밥 닭개장 삼치구이 건파래볶음 세발나물무침 배추김치
735kcal				725kcal