4월 데이케어 석식 식단표(확정)

결재	영양사	담당	부장	관장

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

		4월 1일 (수)	4월 2일 (목)	4월 3일 (금)
		잡곡밥 들깨미역국 두부부침/양념장 메추리알꽈리조림 아삭고추된장무침 포기김치	잡곡밥 바지락된장국 돈민찌가지볶음 애호박나물 명란젓무침 포기김치	잡곡밥 콩나물맑은국 닭안심데리야끼 느타리버섯볶음 세발나물무침 포기김치
	764kcal	746kcal	768kcal	756kcal
4월 6일 (월)	4월 7일 (화)	4월 8일 (수)	4월 9일 (목)	4월 10일 (금)
잡곡밥 동태탕 메추리알꽈리조림 도라지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥 달래된장찌개 고등어무조림 올방개묵김무침 궁채장아찌 포기김치	잡곡밥 쇠고기김자국 콩불고기 새송이버섯조림 근대무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김칫국 동그랑땡구이 부들어묵볶음 얼갈이무침 포기김치	잡곡밥 맑은순두부국 간장닭찜 시금치나물 양상추샐러드 포기김치
764kcal	774kcal	778kcal	764kcal	769kcal
4월 13일 (월)	4월 14일 (화)	4월 15일 (수)	4월 16일 (목)	4월 17일 (금)
잡곡밥 다시마무채국 제육볶음 양배추찜/쌈장 비름나물 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 임연수구이 감자채볶음 쑥갓겉절이 포기김치	잡곡밥 사골곰국/소면 돈계란장조림 느타리들깨볶음 명이나물장아찌 포기김치	잡곡밥 아욱국 코다리무조림 숙주나물 상추부추무침 포기김치	잡곡밥 버섯들깨탕 캔꽁치김치조림 연근깨소스무침 열무무침 포기김치
742kcal	767kcal	764kcal	727kcal	766kcal
4월 20일 (월)	4월 21일 (화)	4월 22일 (수)	4월 23일 (목)	4월 24일 (금)
잡곡밥 콩나물맑은국 제육볶음 상추쌈/쌈장 우엉조림 포기김치	잡곡밥 쇠고기장터국 두부맛살조림 감자채볶음 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 근대국 조기구이 청포묵쑥갓무침 무나물 포기김치	잡곡밥 바지락부춧국 야채계란말이 애호박느타리볶음 구이김 포기김치	잡곡밥 쑥갓어묵국 돈꽈리장조림 무나물 비름나물무침 포기김치
793kcal	757kcal	768kcal	794kcal	799kcal
4월 27일 (월)	4월 28일 (화)	4월 29일 (수)	4월 30일 (목)	
잡곡밥 쇠고기무국 메밀전병구이 쑥갓두부무침 건파래무침 포기김치	잡곡밥 비지찌개 갈치무조림 햄감자채볶음 오이무침 포기김치	잡곡밥 우렁된장국 쇠고기불고기 브로콜리깨소스무침 명이나물장아찌 포기김치	잡곡밥 쇠고기감자국 야채계란찜 애호박칵테일새우볶음 구이김 포기김치	
719kcal	754kcal	765kcal	775kcal	