4월 데이케어 중식 식단표(확정)

결재	영양사	담당	부장	관장

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

3월 30일 (월)		4월 1일 (수)	4월 2일 (목)	4월 3일 (금)	4월 4일 (토)
		잡곡밥 쇠고기미역국 바싹불고기 한식잡채 고들빼기무무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 이면수구이 연근조림 청경채참소스무침 포기김치	잡곡밥 감자옹심이국 닭볶음탕 건파래볶음 얼갈이무침 포기김치	
		788kcal	799kcal	768kcal	
		과일	계란	요플레	
4월 6일 (월)	**4월 7일 (화)**	**4월 8일 (수)**	**4월 9일 (목)**	**4월 10일 (금)**	**4월 11일 (토)**
잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 감자채양파볶음 미역초무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육불고기 양배추찜/쌈장 열무된장무침 포기김치	단호박카레라이스 팽이미소국 동그랑땡조림 만다린샐러드 단무지무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 콩나물무침 상추쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 도라지오이무침 건파래볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 두부조림/앙념장 단무지무침 포기김치
722kcal	769kcal	792kcal	758kcal	784kcal	798kcal
두유	빵	과일	계란	요플레	빵
4월 13일 (월)	**4월 14일 (화)**	**4월 15일 (수)**	**4월 16일 (목)**	**4월 17일 (금)**	**4월 18일 (토)**
잡곡밥 돈김치찌개 날치알계란찜 가지양파볶음 상추부추무침 포기김치	잡곡밥 홍합근대국 간장닭찜 미역줄기볶음 연근조림 포기김치	잡곡밥 해물순두부찌개 가자미구이 올방개묵김무침 숙주미나리무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기감자국 두부조림 도라지나물 취나물무침 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈간장불고기 메추리알꽈리조림 치커리사과무침 포기김치	
764kcal	774kcal	786kcal	794kcal	798kcal	
두유	빵	과일	계란	요플레	
4월 20일 (월)	**4월 21일 (화)**	**4월 22일 (수)**	**4월 23일 (목)**	**4월 24일 (금)**	**4월 25일 (토)**
잡곡밥 감자고추장찌개 떡갈비파채무침 칵테일새우호박볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 쇠고기표고불고기 오이양파무침 우엉조림 포기김치	잡곡밥 해물짬뽕국 표고탕수채 어묵야채볶음 방풍나물무침 포기김치	곤드레영양밥 미역미소된장국 메밀전병 가지양파볶음 생김구이/양념장 포기김치	잡곡밥 홍합아욱국 김치제육 도토리묵쑥갓무침 열무무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기불고기 숙주무침 상추쌈/쌈장 포기김치
713kcal	799kcal	764kcal	759kcal	798kcal	790kcal
두유	빵	과일	계란	요플레	빵
4월 27일 (월)	**4월 28일 (화)**	**4월 29일 (수)**	**4월 30일 (목)**		
짜장밥 얼갈이된장국 목화솜탕수육 짜샤이무침 단무지 포기김치	잡곡밥 쑥된장국 훈제오리야채볶음 쌈무 고들빼기무무침 포기김치	잡곡밥 어묵무국 우민찌두부조림 감자채볶음 얼갈이무침 포기김치	콩비지찌개 돈갈비찜 어묵야채볶음 상추부추무침 포기김치		
790kcal	787kcal	775kcal	780kcal		
두유	계란	요플레	과일		