2026년 10월 구립중림어르신데이케어센터 건강식단 차림표

Dongwon 동원홈푸드

이선하영양사

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				검은콩율무차	단호박차	마차
중식				쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	특식
				얼큰소고기무국	어묵국	
				백순대볶음	고추잡채&꽃빵	
				감자조림	가지굴소스볶음	
				양배추초무침	오이탕탕이	
				깍두기	배추김치	
열량(kal)/단백질(g)				640/28	642/29	
오후간식				찐고구마&차	양송이스프	카스타드&차
석식				쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥(1/2)	
				계란대파국	매생이떡국	
				고등어조림	두부두루치기	
				중화풍연근볶음	사모사	
				숙주나물무침	열무나물무침	
				배추김치	백김치	
열량(kal)/단백질(g)				635/28	637/27	
날짜	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	검은콩율무차	마차	단호박차	검은콩율무차	단호박차	마차
중식	특식	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	특식	특식
		새우살 미역국	만둣국	북엇국		
		돈수육	오리불고기	한식잡채		
		애느타리버섯볶음	근대나물	우거지나물		
		깻잎지	부추겉절이	도라지오이무침		
		백김치	배추김치	깍두기		
열량(kal)/단백질(g)		689/26	629/34	570/19		
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	단호박죽	떠먹는요거트	초코파이&차
석식		잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥		
		콩가루아욱국	맑은육개장	돈들깨탕		
		순살닭찜	대구조림	온두부&볶음김치		
		컬리플라워볶음	쥬키니호박볶음	옛날소시지전		
		오이고추무침	김구이	세발나물숙채		
		배추김치	백김치	배추김치		
열량(kal)/단백질(g)		636/27	619/30	670/30		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	검은콩율무차	마차	단호박차	검은콩율무차	단호박차	마차
중식	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥
	콩비지백탕	얼갈이된장국	콩나물국	다시마챗국	떡만둣국	미역국
	소불고기	임연수구이	우삼겹부추볶음	닭볶음	소고기버섯볶음	돈육볶음
	볼어묵조림	연근아몬드조림	표고버섯조림	피망채볶음	잔멸치조림	호박나물
	얼갈이나물	오이생채	상추겉절이	오이생채	죽순나물	청포묵무침
	백김치	깍두기	배추김치	배추김치	백김치	깍두기
열량(kal)/단백질(g)	638?29	628/27	654/24	698/22	631/22	636/28
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	브로콜리죽	훈제란&요구르트	시리얼&두유
석식	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	
	부대찌개	미소장국	홍합국	미역국	감자국	
	치즈달걀말이	닭가슴살볶음	돈육배추볶음	돈육불고기	삼치조림	
	우엉채볶음	고사리나물	쑥갓나물	가지볶음	미역줄기볶음	
	아욱나물	새싹채소무침	쪽파들기림무침	무생채	양배추숙채무침	
	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	
열량(kal)/단백질(g)	598/19	566/22	627/21	618/28	598/21	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	검은콩율무차	마차	단호박차	검은콩율무차	단호박차	마차
중식	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥
	소고기우거지탕	김칫국	바지락미역국	팽이우동국	시래기된장국	청국장
	산적와사비마요무침	가자미데리야끼조림	소불고기	돈까스&소스	닭볶음	맛살계란말이
	어묵감자조림	양배추쌈&쌈장	한식잡채	야채달걀찜	오이유부겨자채	가지나물무침
	치커리생채	고구마순볶음	청경채나물	그린샐러드	얼갈이나물	무생채
	깍두기	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kal)/단백질(g)	639/28	642/28	640/29	645/29	639/29	636/28
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	감자전&차	녹두죽	찐빵&차
석식	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	
	미역국	열무된장국	얼큰버섯탕	맑은배추국	대구탕	
	꽈리계란장조림	닭살칠리볶음	돈육곤약조림	고기두부조림	비엔나케찹볶음	
	무나물볶음	연근조림	부추전	궁채볶음	우엉조림	
	쫑상추무침	오이지무침	콩나물무침	시금치나물무침	새송이	
	배추김치	배추김치	깍두기	백김치	깍두기	
열량(kal)/단백질(g)	637/28	638/29	640/29	637/27	620/24	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	검은콩율무차	마차	단호박차	검은콩율무차	단호박차	마차
중식	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥
	애호박국	근대된장국	아욱국	콩나물국	미역국	소고기뭇국
	메란곤약조림	간장닭불고기	고등어조림	코다리시래기조림	훈제오리야채볶음	해물완자전
	느타리버섯볶음	도라지오이초무침	옛날소시지전	호박양파볶음	데친배추무침	시래기지짐
	천사채샐러드	숙주나물	열무나물무침	무조미김*양념장	참나물생채	마늘쫑지무침
	깍두기	백김치	쪽파김치	배추김치	배추김치	깍두기
열량(kal)/단백질(g)	640/28	642/29	639/29	637/28	643/29	636/28
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	팥죽	꼬치어묵탕	찐감자&차
석식	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	쌀밥/현미밥	잡곡밥/현미밥	쌀밥/현미밥	
	아욱된장국	북엇국	홍합탕	호박맑은국	된장국	
	방어양념구이	두부콩나물찜	닭고기폭찹	돈채피망볶음	오징어순대볶음	
	고사리나물볶음	야채고로케&케찹	가지양파볶음	단호박엿장조림	세발나물무침	
	브로콜리&초장	청경채나물무침	양배추초무침	얼갈이나물	무생채	
	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	백김치	
열량(kal)/단백질(g)	638/28	639/28	638/29	636/29	638/28	

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감
- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배
- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 곧적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과
- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤
- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 살아 냉동 보관)

* 식단표는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다. (작성일자 : 2026.09.23)

쌀 (국내산) / 김치 (배추:국내산, 고추가루:국내산) / 돼지고기 (국내산) / 소고기 (호주산) / 닭고기 (국내산) / 오리고기 (국내산)

두부, 콩비지, 수산물(고등어/명태 동태/오징어/갈치/낙지/조기/오징어 등)/ 이 외 육류 등외간 간공품은 따로 표기