

# 식단표

2026년 03월

용산데이케어센터

| 구분       | 일(03.01) | 월(03.02)                                                           | 화(03.03)                                                          | 수(03.04)                                                       | 목(03.05)                                                         | 금(03.06)                                                          | 토(03.07)                                             |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          |                                                                    | 오곡밥<br>토란탕<br>갈치구이<br>취나물/가지나물<br>시래기나물/김<br>김치/하루견과<br>(782kcal) | 짬뽕수제비<br>차조밥<br>부추잡채<br>연두부*양념장<br>진미오이생채<br>포기김치<br>(823kcal) | 강낭콩밥<br>얼갈이된장국<br>오리부추볶음<br>호박고지나물<br>야채겉절이<br>포기김치<br>(760kcal) | 보리밥<br>참치김치찌개<br>돈채피망볶음<br>낙지미나리무침<br>단호박샐러드<br>포기김치<br>(791kcal) |                                                      |
| 저녁<br>식단 |          |                                                                    | 백미밥<br>봄동된장국<br>닭조림<br>녹두전<br>숙주나물<br>포기김치<br>(745kcal)           | 백미밥<br>콩나물국<br>소고기불고기<br>도토리묵무침<br>깻잎지무침<br>포기김치<br>(725kcal)  | 백미밥<br>미역국<br>동태무조림<br>파리계란조림<br>블루베리샐러드<br>포기김치<br>(719kcal)    | 백미밥<br>닭곰탕<br>동그랑땡전<br>새송이볶음<br>우엉조림<br>포기김치<br>(736kcal)         |                                                      |
| 오후<br>간식 |          |                                                                    | 시리얼*우유<br>120kcal                                                 | 제철과일<br>120kcal                                                | 제철과일<br>120kcal                                                  | 뉴케어<br>110kcal                                                    |                                                      |
| 구분       | 일(03.08) | 월(03.09)                                                           | 화(03.10)                                                          | 수(03.11)                                                       | 목(03.12)                                                         | 금(03.13)                                                          | 토(03.14)                                             |
| 점심<br>식단 |          | 강황밥<br>청국장<br>코다리무조림<br>계란찜<br>맛살샐러드<br>포기김치<br>(755kcal)          | 팔찰밥<br>황태미역국<br>제육볶음<br>멸치견과조림<br>묵참나물무침<br>포기김치<br>(816kcal)     | 클로렐라밥<br>들깨옹심이<br>오징어까스<br>모듬장조림<br>콩나물무침<br>포기김치<br>(793kcal) | 귀리밥<br>콩비지찌개<br>닭다리감자조림<br>골뱅이초무침<br>다시마튀각<br>포기김치<br>(770kcal)  | 렌틸콩밥<br>아욱된장국<br>해물야채볶음<br>버섯탕수육<br>양배추샐러드<br>포기김치<br>(769kcal)   | 백미밥<br>짜장면<br>탕수육<br>군만두<br>단무지<br>포기김치<br>(700kcal) |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>홍합탕<br>오리버섯구이<br>어묵볶음<br>부추오이무침<br>포기김치<br>(720kcal)        | 백미밥<br>미소된장국<br>순살양념치킨<br>감자채볶음<br>고사리나물<br>포기김치<br>(772kcal)     | 백미밥<br>설렁탕<br>계란말이<br>쭈구미초무침<br>열무된장나물<br>포기김치<br>(725kcal)    | 백미밥<br>배추된장국<br>보쌈<br>상추쌈*쌈장<br>미나리무생채<br>포기김치<br>(730kcal)      | 백미밥<br>부대찌개<br>연어구이<br>두부조림<br>봄동겉절이<br>포기김치<br>(731kcal)         |                                                      |
| 오후<br>간식 |          | 생신잔치<br>100kcal                                                    | 제철과일<br>100kcal                                                   | 빵*음료<br>120kcal                                                | 유부초밥<br>130kcal                                                  | 제철과일<br>100kcal                                                   | 제철과일<br>100kcal                                      |
| 구분       | 일(03.15) | 월(03.16)                                                           | 화(03.17)                                                          | 수(03.18)                                                       | 목(03.19)                                                         | 금(03.20)                                                          | 토(03.21)                                             |
| 점심<br>식단 |          | 흑미밥<br>시금치된장국<br>소고기팽이볶음<br>건새우무조림<br>치커리유자무침<br>포기김치<br>(744kcal) | 완두콩밥<br>닭개장<br>떡갈비*파채무침<br>감자매콤조림<br>궁채무침<br>포기김치<br>(805kcal)    | 기장밥<br>냉이국<br>봄나물꽃비빔밥<br>도넛<br>토마토<br>포기김치<br>(851kcal)        | 수수밥<br>순두부찌개<br>갈비찜<br>명태회무침<br>옥수수샐러드<br>포기김치<br>(833kcal)      | 해물리조토<br>머쉬룸스프<br>라구소스파스타<br>아란치니<br>마늘빵<br>피클/김치<br>(897kcal)    |                                                      |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>만두국<br>대구무조림<br>배추전<br>오이지무침<br>포기김치<br>(721kcal)           | 백미밥<br>된장찌개<br>돈간장볶음<br>양장피<br>콩나물무침<br>포기김치<br>(719kcal)         | 백미밥<br>동태찌개<br>버섯잡채<br>진미채조림<br>삼색냉채<br>포기김치<br>(745kcal)      | 백미밥<br>건새우미역국<br>오징어볶음<br>돌나물팔기샐러트<br>땅콩조림<br>포기김치<br>(733kcal)  | 백미밥<br>근대된장국<br>훈제닭다리<br>미트볼조림<br>해초무침<br>포기김치<br>(754kcal)       |                                                      |
| 오후<br>간식 |          | 두유<br>150kcal                                                      | 시리얼*우유<br>120kcal                                                 | 제철과일<br>120kcal                                                | 제철과일<br>120kcal                                                  | 뉴케어<br>110kcal                                                    |                                                      |

| 구분       | 일(03.22) | 월(03.23)                                                         | 화(03.24)                                                              | 수(03.25)                                                       | 목(03.26)                                                          | 금(03.27)                                                   | 토(03.28)                                             |
|----------|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 홍국쌀밥<br>들깨미역국<br>가자미구이<br>두부조림<br>갈릭새우샐러드<br>오렌지/김치<br>(760kcal) | 혼합잡곡밥<br>김치콩나물국<br>오리피망볶음<br>알감자버터구이<br>미역줄기맛살볶음<br>포기김치<br>(781kcal) | 차조밥<br>왕갈비탕<br>메밀전<br>해파리배냉채<br>연근들깨무침<br>백설기/김치<br>(946kcal)  | 현미밥<br>시래기된장국<br>쭈삼불고기<br>호박새우젓볶음<br>사과오이무침<br>포기김치<br>(793kcal)  | 옥수수밥<br>꼬치어묵국<br>양송이카레<br>군만두<br>쫄면<br>포기김치<br>(822kcal)   | 백미밥<br>짜장면<br>탕수육<br>군만두<br>단무지<br>포기김치<br>(700kcal) |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>미소된장국<br>닭갈비<br>탕평채<br>미역레몬무침<br>포기김치<br>(717kcal)        | 백미밥<br>황태무국<br>짜장<br>김구이<br>계란후라이<br>야채겉절이/포기<br>김치<br>(725kcal)      | 백미밥<br>꽃게탕<br>우민찌가지볶음<br>느타리버섯나물<br>토마토무침<br>포기김치<br>(715kcal) | 백미밥<br>감자맑은국<br>갈치무조림<br>호박새우젓볶음<br>새싹연두부*간장<br>포기김치<br>(719kcal) | 백미밥<br>도토리묵국<br>낙지겉볶음<br>계란찜<br>시금치나물<br>포기김치<br>(728kcal) |                                                      |
| 오후<br>간식 |          | 생신잔치<br>100kcal                                                  | 제철과일<br>100kcal                                                       | 빵*음료<br>120kcal                                                | 유부초밥<br>130kcal                                                   | 제철과일<br>100kcal                                            | 제철과일<br>100kcal                                      |
| 구분       | 일(03.29) | 월(03.30)                                                         | 화(03.31)                                                              |                                                                |                                                                   |                                                            |                                                      |
| 점심<br>식단 |          | 렌틸콩밥<br>된장찌개<br>오징어겉볶음<br>단호박찜<br>숙주냉채<br>포기김치<br>(745kcal)      | 클로렐라밥<br>복어무국<br>후라이드치킨<br>마파두부<br>양상추샐러드<br>포기김치<br>(852kcal)        |                                                                |                                                                   |                                                            |                                                      |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>달걀새우탕<br>돈육김치볶음<br>김말이<br>표고버섯볶음<br>포기김치<br>(801kcal)     | 백미밥<br>청국장<br>임연수무조림<br>야채전<br>배추겉절이<br>포기김치<br>(720kcal)             |                                                                |                                                                   |                                                            |                                                      |
| 오후<br>간식 |          | 제철과일<br>100kcal                                                  | 뉴케어<br>110kcal                                                        |                                                                |                                                                   |                                                            |                                                      |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 용산데이케어센터 3월 송영시간표

## 1. 평일

|     |               |          |               |
|-----|---------------|----------|---------------|
| A코스 | 스타리아 75가 0808 | 송영차량 연락처 | 010-8476-7787 |
|-----|---------------|----------|---------------|

| 성명  | 탑승장소  | 송영시간  |       |       | 비고 |
|-----|-------|-------|-------|-------|----|
|     |       | 오전    | 오후    | 야간    |    |
| 남○○ | 한남동   | 08:40 | 16:40 |       |    |
| 김○○ | 용산2가동 | 08:50 |       | 19:23 |    |
| 유○○ | 용산2가동 | 08:50 |       | 19:23 |    |
| 유○○ | 이태원동  | 08:53 |       | 19:28 |    |
| 김○○ | 이태원동  | 08:58 |       | 19:33 |    |
| 최○○ | 보광동   | 09:12 | 17:12 |       |    |
| 정○○ | 보광동   | 09:14 | 17:14 |       |    |
| 최○○ | 보광동   | 09:16 | 17:16 |       |    |
| 최○○ | 동빙고동  | 09:20 |       | 19:38 |    |

|     |               |          |               |
|-----|---------------|----------|---------------|
| B코스 | 스타렉스 70저 9984 | 송영차량 연락처 | 010-6645-7786 |
|-----|---------------|----------|---------------|

| 성명  | 탑승장소 | 송영시간  |       |          | 비고 |
|-----|------|-------|-------|----------|----|
|     |      | 오전    | 오후    | 야간(0808) |    |
| 김○○ | 이촌동  | 08:42 | 17:26 | 19:43    |    |
| 김○○ | 이촌동  | 08:47 | 08:47 |          |    |
| 이○○ | 이촌동  | 08:47 | 08:47 |          |    |
| 김○○ | 이촌동  | 08:47 | 08:47 |          |    |
| 김○○ | 이촌동  | 08:52 | 16:52 |          |    |
| 윤○○ | 이촌동  | 08:55 | 16:55 |          |    |
| 이○○ | 이촌동  | 08:55 | 16:55 |          |    |
| 박○○ | 이촌동  | 08:58 | 16:58 |          |    |
| 이○○ | 이촌동  | 09:08 | 17:08 |          |    |

## 2. 주말

|    |               |          |               |
|----|---------------|----------|---------------|
| 주말 | 스타렉스 70저 9984 | 송영차량 연락처 | 010-6645-7786 |
|----|---------------|----------|---------------|

| 성명  | 탑승장소  | 송영시간  |       | 비고 |
|-----|-------|-------|-------|----|
|     |       | 오전    | 오후    |    |
| 김○○ | 용산2가동 | 08:50 | 16:50 |    |
| 유○○ | 용산2가동 | 08:50 | 16:50 |    |
| 유○○ | 이태원동  | 08:52 | 16:52 |    |
| 김○○ | 보광동   | 08:55 | 16:55 |    |
| 김○○ | 이촌동   | 09:03 | 17:03 |    |
| 이○○ | 이촌동   | 09:06 | 17:06 |    |
| 최○○ | 서빙고동  | 09:11 | 17:11 |    |
| 정○○ | 보광동   | 09:20 | 17:20 |    |