식단표

2025년 12월

서울데이케어센터

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단		백미밥 고추장찌개 떡갈비구이 애호박나물 무말랭이무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 숙주돈육볶음 표고버섯야채볶음 시래기쌈장나물 배추김치 (645kcal)	백미밥 얼갈이콩나물된장국 닭갈비 쌈무무침 유채나물 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 김치두부찜 무생채 부추양파무침 배추김치 (635kcal)	백미밥 다시마무국 생선까스 청포묵김무침 미역줄기볶음 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 어묵탕 마파두부 시래기된장지짐 짜사이무침 배추김치 (635kcal)
저녁 식단		백미밥 근대된장국 돈까스&소스 콩나물무침 감자조림 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 어묵국 두부조림 양파절임 다시마채초무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 순두부계란탕 탕수육&소스 고사리볶음 시금치나물무침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 감자양파국 들깨백불고기 배추우거지쌈장 무침 숙주무침 배추김치 (665kcal)	김치볶음밥 유부팽이버섯된장국 햄감자채볶음 연근조림 배추김치 (670kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		완두앙금빵+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	약밥+요구르트	감자+요구르트	뉴케어 or 메디웰
구분	일(12.07)	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단		백미밥 시래기된장국 볶음짜장 감자조림 쪽파단무지무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨무채국 코다리찜 브로콜리볶음 무생채 배추김치 (650kcal)	백미밥 들깨미역국 갈비양념불고기 한식잡채 간장무말랭이 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 맑은배추국 카레소스 실곤약야채무침 톳두부버무리 배추김치 (645kcal)	백미밥 순두부찌개 깐풍기&소스 맛살팽이볶음 고사리나물 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 돈채피망볶음 연근조림 아삭이고추쌈장무침 배추김치 (650kcal)
저녁 식단		백미밥 콩비지백탕 고사리제육볶음 꼬시래기무침 오이양파겉절이 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 된짱찌개 두부스틱&케찹 우엉채조림 부추무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 버섯매운탕 크래미덮밥 양파장아찌 근대나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 얼큰콩나물국 데리야끼삼치구이 물파래무침 고추장마늘쫑무침 배추김치 (650kcal)	취나물밥&양념장 감자된장찌개 미역줄기볶음 죽순채초무침 배추김치 (645kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		밤만쥬+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	앙금절편+요구르트	삶은계란+요구르트	뉴케어 or 메디웰

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단		백미밥 고추장찌개 버섯하이라이스 유채쌈장나물볶음 다시마채양파무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 탕수육&소스 우엉조림 우거지나물 배추김치 (650kcal)	백미밥 육개장 해물동그랑땡&케찹 감자조림 콩나물당근무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 건새우미역국 순대야채볶음 그린빈스당근볶음 무조림 배추김치 (649kcal)	백미밥 유부미소장국 함박스테이크 오이양파무침 숙주당근무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 바지락살된장국 제육볶음 미니새송이볶음 부추겉절이 배추김치 (650kcal)
저녁 식단		백미밥 들깨미역국 김치돼지고기찜 들깨고사리나물 브로콜리초회 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 양배추들깨볶음 오이생채 배추김치 (650kcal)	백미밥 우거지된장국 간장돼지불고기 미역초무침 참나물두부무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 어묵국 두부강정&칠리소스 주키니호박볶음 시금치나물무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 들깨무채국 고등어무우찜 마늘쫑볶음 톳두부무침 배추김치 (645kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		컵케익+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	쑥개떡+요구르트	고구마+요구르트	뉴케어 or 메디웰
구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단		백미밥 애호박새우젓국 두부카레 그린빈스볶음 무말랭이무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 메추리알돈육장조림 물파래무침 양배추샐러드(키위S) 배추김치 (650kcal)	백미밥 부대찌개 생선까스&타르타르S 연근조림 브로콜리오리엔탈S무침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비구이 우엉채당근조림 오이겉절이 배추김치 (640kcal)	백미밥 시금치된장국 데리야끼가자미구이 컬리플라워초회 양파절임 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈채마늘종볶음 양배추찜&쌈장 주키니호박나물 배추김치 (650kcal)
저녁 식단		백미밥 버섯된장찌개 코다리무조림 배추나물 오이무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨미역국 백순대볶음 애호박당근볶음 우엉채무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 어묵탕 고구마닭갈비 무숙나물 유채쌈장무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 맑은무채국 간장불고기 들기름고사리볶음 숙주나물무침 배추김치 (650kcal)	콩나물밥 5 오징어무국 콩나물밥&돈민찌양념장 미역줄기볶음 김자반 배추김치 (650kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		후레쉬번+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	밥알쑥찰떡+요구르트	삶은계란+요구르트	뉴케어 or 메디웰

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단		백미밥 시래기된장국 함박스테이크 브로콜리맛살초회 해초샐러드 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 황태미역국 돈까스&소스 양배추샐러드 오이양파무침 배추김치 (670kcal)	백미밥 감자국 코다리무조림 어묵볶음 땅콩우엉조림 배추김치 (650kcal)			
저녁 식단		백미밥 육개장 들깨백불고기 양배추겉절이 마늘쫑무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈민찌두부조림 감자채볶음 톳양파된장무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 순두부찌개 마파두부 배추우거지나물 짜사이무침 배추김치 (645kcal)			
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유			
오후 간식		팥빵+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰			

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국, 중국 등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산
참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀- 중국산, 미취급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미