

식단표

2025년 11월

서울데이케어센터

구분							토(11.01)
점심 식단							잡곡밥 건새우아욱국 꽃팥푹커리 무짬지채무침 부추양파무침 배추김치 (636kcal)
오전 간식							플레인요거트 or 두유
오후 간식							뉴케어 or 메디웰
구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단		백미밥 아욱국 돈까스&소스 열갈이나물 단무지무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 애호박고추장찌 개 백순대볶음 시금치나물 양념깻잎지 배추김치 (645kcal)	백미밥 대파육개장 고등어구이 양파장아찌 들깨고사리나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 브로콜리맛살볶 음 무짬지무침 배추김치 (649kcal)	백미밥 감자고추장찌개 두부카레 양배추겉절이 연근조림 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스&소스 상추겉절이 모듬콩자반 배추김치 (650kcal)
저녁 식단		백미밥 모듬버섯탕 단호박돈육장조 림 오이지무침 미나리무생채 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 순두부찌개 코다리콩나물찜 가지찜&양념장 콩자반 배추김치 (640kcal)	백미밥 시금치된장국 바지락살두부조 림 햄감자채볶음 열무나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 류산슬덮밥 견과류멸치볶음 단무지무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 근대된장국 깻잎제육볶음 감자조림 궁채짬아찌 배추김치 (650kcal)	
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	바람떡+요구르트	삶은계란+요구르 트	뉴케어 or 메디웰

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단		백미밥 모듬버섯탕 함박스테이크 브로콜리맛살볶음 꼬시래기초장무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 순두부찌개 김치고등어찜 어묵볶음 근대나물 배추김치 (648kcal)	백미밥 북어미역국 갈비양념불고기 시금치나물 도라지오이생채 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 해물동그랑땡 마늘쫄면치볶음 들깨무나물 배추김치 (645kcal)	백미밥 근대된장국 코다리찜 우영조림 우거지나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 크림수제비노끼 새우젓호박볶음 무말랭이무침 배추김치 (648kcal)
저녁 식단		백미밥 아욱된장국 풋파퐁커리 무짬지채무침 부추양파무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이&파 채 양배추겉절이 감자채볶음 배추김치 (630kcal)	햄야채볶음밥 호박고추장찌개 햄야채볶음밥 연근조림 오이양파무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 두부김치국 돈까스&소스 오이생채 총알새송이볶음 배추김치 (650kcal)	백미밥 청국장찌개 하이라이스 단무지무침 시금치나물 배추김치 (645kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		머핀+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	자색고구마설기+ 요구르트	고구마+요구르트	뉴케어 or 메디웰
구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단		백미밥 매콤짬뽕국 볶음짜장 시금치나물 짜사이무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 근대된장국 파채불고기 모듬버섯볶음 미역초무침 배추김치 (650kcal)	백미밥 미역국 봉추찜닭 양배추겉절이 건파래무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 돈민찌두부조림 부추양파무침 콩나물무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 소고기뭇국 참치양배추볶음 참나물무침 어묵볶음 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리아채볶음 그린빈볶음 무짬지무침 배추김치 (650kcal)
저녁 식단		백미밥 건새우아욱국 탄두리치킨 새송이짬뽕소스 볶음 간장무말랭이무 침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 애호박고추장찌 개 마파두부 숙주나물 단무지무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 대파육개장 버섯아비꼬카레 우영조림 미니새송이볶음 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 된장찌개 두부팟타이 얼갈이된장무침 고사리나물 배추김치 (641kcal)	김치볶음밥 감자고추장찌개 닭살테리아끼조 림 죽순채볶음 양배추들깨볶음 배추김치 (650kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		흑미단팥빵+요구 르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	밥알썩찰떡+요구 르트	감자+요구르트	뉴케어 or 메디웰

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단		백미밥 매콤콩나물국 돈육표고버섯볶음 양파장아찌 김자반 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 크래미덮밥 어묵볶음 궁채장아찌 배추김치 (640kcal)	백미밥 감자국 코다리무조림 오이지무침 땅콩우엉조림 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 사골우거지국 간장마늘탕수육 돈민짜양배추볶음 간장깻잎지 배추김치 (651kcal)	백미밥 시금치된장국 순대볶음 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 순두부짬뽕국 참치김치볶음 총알버섯조림 견과류멸치볶음 배추김치 (640kcal)
저녁 식단		백미밥 시래기된장국 생선까스&타르소스 감자조림 해초무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 황태무채국 닭볶음탕 마늘쫄볶음 상추겉절이 배추김치 (651kcal)	백미밥 순두부찌개 마파두부 얼갈이나물 짜사이무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈채피망볶음 호박새우젓볶음 부추콩나물무침 배추김치 (650kcal)	백미밥 들깨미역국 두부카레 단무지무침 미역줄기볶음 배추김치 (640kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		흑미단팥빵+요구르트	제철과일	뉴케어 or 메디웰	밥알쫄찰떡+요구르트	감자+요구르트	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-국내산/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