



2025년 7월 데이케어센터 식단



■ 총 열량 (여성기준 1600 calorie기준)

중식의 경우 약 830kcal(하루 필요량의 52.0%제공) 당질 121g, 단백질 26g, 지질 17g

중식식의 경우 1520Kcal (하루필요량의 95.0%제공) (남성_2000Kcal일경우 점심저녁밥량 2/3공기추가공급함_400Kcal 추가됨)

■ 식단은 식품수급에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

■ 어르신들의 산성화된 몸을 중화시키고 노폐물을 몸 밖으로 배출시키기 위해 미역등 해초류를 한주에 한번 넣었습니다.

■ 원산지표시 : 쌀(참쌀,밥,누룽지,죽):국내산, 소고기:호주산, 돈육:국내산, 닭고기:브라질

배추,얼갈이배추,봉동배추:국내산(고춧가루:중국산), 김치:배추(국내산), 고춧가루(중국산)

두부,콩비지:국내산, 고등어:노르웨이, 오징어:원양산, 코다리·동태:러시아산 콩치:원양산, 가자미:러시아산,

해파리:태국산, 새우:중국, 진미채:페루산, 생선가스:네덜란드, 돈가스·너비아니·미트볼·햄·소세지:국내산

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)	5일 (토)
오전간식		마차	마차	마차	마차	마차
점심		차조밥 부추된장국 토마토닭볶음 포두부볶음 돔나물무침 깍두기	보리밥 맑은순두부국 돈육야채볶음 얼갈이된장무침 죽순들깨볶음 배추김치	청차조 시금치토장국 돈까스/소스 브로콜리볶음 천사채샐러드 배추김치	현미밥 두부다시마무국 류산슬버섯볶음 도토리묵채소무침 오복지무침 배추김치	흰쌀밥 조랭이떡국 치킨데리야끼 우영조림 궁채장아찌 배추김치
열량		643	656	601	615	719
오후간식		케익/과일	찐감자	모듬떡/두유	과배기	카스테라/커피
저녁		흑보리밥 매콤무청국 매추리알통미늘조림 마늘쫄볶음 유채나물 배추김치	병아리콩밥 들깨미역국 오리야채볶음 그린빈볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 바나나소세지채볶음 볶음우동 아삭이된장무침 배추김치	동부콩밥 팽이된장국 닭살고추장볶음 건새우볶음 바라깻잎나물 열무김치	
열량		625	761	695	724	

날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)	12일 (토)
오전간식	마차	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	수수밥 유부숙갓국 파채불고기 숙주나물무침 다시마&초장 배추김치	흰쌀밥 열무된장국 동태무조림 호박당근볶음 치커리무침 배추김치	흰강남콩밥 얼큰냉이국 함박떡조림 툇두부무침 표고버섯무침 깍두기	흰쌀밥 양파호박국 카레덮밥 마카로니콘무침 매콤단무지무침 배추김치	병아리콩밥 매콤콩나물국 춘천닭갈비 토란대볶음 초석잠 배추김치	보리밥 맑은미역국 돈육장조림 양배추찜/쌈장 오징어젓갈 배추김치
열량	650	599	669	633	721	631
오후간식	과일	요플레/모닝빵	콘푸로/우유	아이스크림	치킨	카스테라/커피
저녁	서리태콩밥 건새우근대국 닭김치볶음 해바라기씨멸치볶음 알마늘장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 경상도소고기국 부추전 단호박샐러드 머우대나물 배추김치	보리밥 얼갈이된장국 돈육한식잡채 우무채소무침 숙갓나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 조개살된장국 돈민찌간장떡볶이 새송이숙회/초장 오이와사비무침 배추김치	기장밥 사골무국 골뱅이채소무침 감자채볶음 쪽파나물 백김치	
열량	747	601	583	527	688	





2025년 7월 데이케어센터 식단



날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목):제헌절	18일 (금)	19일 (토)
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	흰쌀밥 시금치국 난자완스 간장떡볶음 해초샐러드 배추김치	보리밥 감자국 오징어당면불고기 온두부찜 근대나물 볶음김치	병아리콩밥 배추된장국 닭살채소볶음 미나리무침 열무나물 배추김치	흰쌀밥 무들깨국 돈꼬리나물비빔밥 어묵아채볶음 마늘쫄무침 백김치	렌틸콩밥 두부미역국 탕수육/소스 얼갈이고추장나물 명이나물 배추김치	쥐논이콩밥 호박된장국 순대채소볶음 고시래기무침 양념깻잎지 배추김치
열량	633	621	699	635	704	647
오후간식	삶은계란/두유	감자/식혜	아이스크림	피자	과일	카스테라/커피
저녁	혼합잡곡밥 부대찌개 콩불고기 영콘볶음 가지나물볶음 깍두기	현미밥 아욱된장국 고구마닭살조림 버섯곤약조림 참나물무침 배추김치	청차조밥 수제비국 돈육김치찜 당근양파채볶음 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 소고기청포묵국 스크램블에그 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	보리밥 얼큰김치국 모듬해물콩나물찜 목이버섯볶음 연두부/양념장 배추김치	
열량	619	621	649	655	620	

날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목)	25일 (금)	26일 (토)
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	병아리콩밥 혼합미역국 고추장불고기 당근숙주무침 무말랭이 배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 가지미조림 올방개김가루무침 부추양파무침 배추김치	흰쌀밥 유부미소국 돈육파인애플볶음 치커리샐러드 시금치나물 열무김치	기장밥 어묵탕 짜장볶음 깻잎겨자생채 짜사이무침 배추김치	보리밥 보리새우된장국 모듬장조림 컬리블라워볶음 비타장아찌 배추김치	동부콩밥 청경채국 굴소스마파두부 명엽채볶음 오이지무침 배추김치
열량	691	602	697	641	614	628
오후간식	과일	짜장면	삶은계란/우유	옥수수	묵사발	카스테라/커피
저녁	보리밥 소면찌척국장 어묵잡채 쥬키니호박볶음 배추겨자무침 깍두기	흰쌀밥 복어채소국 메밀전병 맛살채소볶음 매콤파리고추찜 배추김치	흑미밥 매콤오징어국 닭고기간장무조림 단호박찜/조청 도라지나물 배추김치	혼합잡곡밥 옹심이국 미트볼조림 김자반볶음 쪽파무침 백김치	수수밥 사골국 날치알계란찜 미역줄기볶음 비름나물 배추김치	
열량	634	627	711	690	637	

날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일(수):중복	31일(목)	
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	
점심	병아리콩밥 양배추맑은국 돈육고추장볶음 우거지나물 모듬콩조림 배추김치	서리태콩밥 아욱국 버섯탕수 오이양파무침 무나물 배추김치	보리밥 도라지닭곰탕 매콤돈육아채볶음 궁채볶음 고사리나물 수박 배추김치	아채비빔밥 돈육민짜양념장 얼갈이된장국 무짬지채 파리고추멸치볶음 배추김치	
열량	681	704	728	612	
오후간식	과일	요플레/모닝빵	콘푸로/우유	모듬떡/식혜	
저녁	혼합잡곡밥 콩가루배추국 닭볶음탕 고구마줄기무침 뽕나물 배추김치	흰쌀밥 스팸김치국 탕평채 연근아몬드조림 양배추나물 배추김치	렌틸콩밥 풋고추된장국 어항가지 황태채무침 콩나물무침 배추김치	흑렌틸콩밥 조갯살미역국 떡갈비/부엌리볶음 감자샐러드 고추장근대나물 백김치	
열량	724	629	644	630	

