



2025년 8월 데이케어센터 식단



		1일 (금)	2일 (토)
오전간식	■ 총 열량 (여성기준 1600 calorie기준) - 중식의 경우 약 830kcal(하루 필요량의 52.0%제공) 당질 121g, 단백질 26g, 지질 17g - 중석식의 경우 1520Kcal (하루필요량의 95.0%제공) (남성_2000Kcal일경우 점심저녁밥량 2/3공기추가공급함_400Kcal 추가됨) ■ 식단은 식품수급에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.	미숫가루	미숫가루
점심		혼합잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 부추액젓무침 미나리무침 배추김치	현미밥 알탕 토마토함박조림 그린샐러드 명이나물 배추김치
열량		701	675
오후간식	■ 어르신들의 산성화된 몸을 중화시키고 노폐물을 몸 밖으로 배출시키기 위해 미역등 해초류를 한주에 한번 넣었습니다.	아이스크림	믹스커피/양갱
저녁	■ 원산지표시 : 쌀(참쌀,밥,누룽지,죽):국내산, 소고기:호주산, 돈육:국내산, 닭고기:브라질, 배추,얼갈이배추,봄동배추: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, 돈까스·너비야니·미트볼·햄·소세지:국내산	흰쌀밥 열무된장국 돼지머싯불고기 토란대볶음 다시마/초장 배추김치	
열량		681	

	4일 (월)	5일 (화)	6일 (수)	7일 (목)	8일 (금)	9일(토):말복
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	보리밥 시금치된장국 간장불고기 양송이버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	차조밥 옹심이국 고등어무조림 두부숙갓나물 우엉조림 배추김치	기장밥 팽이미소국 김치제육볶음 천사채샐러드 호박볶음 배추김치	흰쌀밥 양파호박국 돈까스/소스 매콤어묵볶음 모듬피클 배추김치	혼합잡곡 실파계란국 미트볼야채볶음 단호박범벅 무말랭이 백김치	흰쌀밥 닭계장 크림새우 시래기나물 양념마늘장아찌 배추김치 포도
열량	644	621	627	691	701	717
오후간식	삶은옥수수	딸기요플레/빵	아이스크림	케익/과일	치킨/이온음료	믹스커피/호떡
저녁	혼합잡곡밥 들깨미역국 오징어야채볶음 일본식오이무침 도라지볶음 배추김치	수수밥 돈육추장찌개 김치전 콕샐러드 두절새우조림 배추김치	서리태콩밥 사골국 콩불고기 매콤맛살볶음 청경채나물 배추김치	병아리콩밥 근대된장국 골뱅이채소무침 머위대볶음 취나물무침 배추김치	흰강낭콩밥 소고기무국 채소겨자무침 햄야채볶음 이탈리안샐러드 배추김치	
열량	656	668	667	614	664	
	11일 (월)	12일 (화)	13일 (수)	14일 (목)	15일(금):광복절	16일 (토)
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루		미숫가루
점심	흰쌀밥 가츠오청경채국 돈육매추리알조림 툇새콤무침 고추장아찌무침 배추김치	보리밥 북어해장국 고추장불고기 연두부/양념장 단배추나물 깍두기	수수밥 들깨무채국 춘천닭갈비 방풍나물무침 새송이버섯볶음 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 카레라이스 청포묵김무침 단무지무침 배추김치	휴관	혼합잡곡밥 우거지된장국 순대볶음 모듬콩조림 브로콜리숙회/초장 배추김치
열량	634	691	642	621	676	652
오후간식	과일	모듬떡	꼬치어묵탕	피자/이온음료		커피/마들렌
저녁	쥐논이콩밥 오뎅탕 하와이안닭조림 감자채볶음 오이들깨무침 열무김치	병아리콩밥 해물된장국 소시지케첩볶음 연근조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 매콤토란국 생선가스/소스 팽이버섯볶음 콘슬로우 배추김치	렌틸콩밥 닭살미역국 새우살채소볶음 물만두/초간장 숙갓당근무침 배추김치		
열량	721	615	683	655		





2025년 8월 데이케어센터 식단



	18일 (월)	19일 (화)	20일 (수)	21일 (목)	22일 (금)	23일 (토)
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	흰쌀밥 두금김치국 닭살아채조림 궁채나물 고들빼기무침 배추김치	동부콩밥 건새우호박익국 가자미무조림 풋고추어묵볶음 깻잎순무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 오돈불고기 상추깻잎무침 아욱나물 백김치	흰쌀밥 산채비빔밥/소스 풋고추된장국 닭볶음탕 건파래볶음 배추김치	혼합잡곡밥 햄모듬김치찌개 류산슬 치커리유자무침 무짬지채 배추김치	보리밥 시래기된장국 탕수육/소스 느타리버섯볶음 양파초절임 배추김치
열량	639	725	669	623	644	639
오후간식	물만두	삶은감자/식혜	팥빵	과일	물냉면	커피/카스테라
저녁	보리밥 시금치된장국 함박떡조림 미역초무침 취나물무침 배추김치	기장밥 돈육배춧국 메밀전병 견과류멸치볶음 숙주나물 배추김치	흑미밥 매생이떡국 스크램블에그 컬리플라워볶음 양배추나물 배추김치	수수밥 오징어무국 마파두부 목이버섯볶음 가지나물무침 배추김치	병아리콩밥 콩비지국 돈육파인애플볶음 꼬시래기무침 당근라페 깍두기	
열량	709	619	627	654	638	

	25일 (월)	26일 (화)	27일 (수)	28일 (목)	29일 (금)	30일 (토)
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
점심	흰쌀밥 무침된장국 돈육무조림 고구마샐러드 땅콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 감자고추장국 닭가슴살간편기 오이지무침 푸실리샐러드 배추김치	현미밥 미역미소국 돈육파채불고기 온두부찜 참나물무침 볶음김치	흰쌀밥 양배추국 짜장덮밥 올챙김/묵김/가래무침 짜사이무침 열무김치	차조밥 아욱토장국 닭살무조림 콩나물무침 된장깻잎 배추김치	보리밥 맑은순두부국 훈제오리아채볶음 들깨비빔막국수 무장아찌 배추김치
열량	663	739	688	681	710	721
오후간식	과일	삶은계란/두유	순대	핫도그	콘푸로/우유	믹스커피/쿠키
저녁	렌틸콩밥 콩나물해장국 너비아니아채볶음 마늘쫄볶음 고사리나물 배추김치	병아리콩밥 유부숙갓맑은국 보리새우미나리전 맛살채소볶음 도라지생채 배추김치	보리밥 돈육김치찌개 어항가지 황태채무침 버섯곤약볶음 배추김치	혼합잡곡밥 바지락무국 삼색계란찜 명열채볶음 유부시금치나물 배추김치	흰강낭콩밥 게살팽이국 한식잡채 브로콜리매콤무침 해초샐러드 배추김치	
열량	637	620	688	634	611	

