

수락데이케어센터 9월 식단표



구분	요일	월	화	수	목	금	토						
중식	날짜	9월 1일 (화)		9월 2일 (수)		9월 3일 (목)		9월 4일 (금)		9월 5일 (토)			
	밥	백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥			
	국	배추된장국 5,6		순두부백탕 5,6		유부무채국 5,6		들깨미역국 5,6		모듬버섯탕 5,6			
	주요리	닭살데리야끼조림 5,6,15		카레라이스 2,5,6,10		너비아니&파채 1,2,5,6,15,16		오삼불고기 5,6,10,17		돈체피망볶음 5,6,10			
	보조요리	콘샐러드 1,4,5		계란후라이 1		양배추샐러드&유자드레싱 1,5		감자샐러드 1,2,4,5		꽃빵 5,6			
석식	밥	시금치나물 5,6		오이부추무침 5,6		우영조림 5,6		얼갈이나물 5,6		콩나물무침 5,6			
	국	어묵볶음 1,5,6		가지나물 5,6		버섯미나리무침 5,6		호박볶음 5,6		해초샐러드 5,6			
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13			
	보조요리	640 / 25.9		644 / 26.6		645 / 22.4		637 / 25.6		627 / 25.0			
	밀반찬	제철과일		밥알숙달걀+요구르트		카스테라		삶은달걀+요구르트		후렌치파이+두유			
중식	날짜	9월 7일 (월)		9월 8일 (화)		9월 9일 (수)생선잔치		9월 10일 (목)		9월 11일 (금)		9월 12일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	북어무채국 5,6		육개장 5,6,16		미역국 5,6		시금치된장국 5,6		순두부백탕 1,5,6		애호박고추장찌개 5,6	
	주요리	간장불고기 5,6,16		떡갈비야채볶음 5,6,10,16		갈비양념불고기 5,6,16		돈까스&소스 2,5,6,10,15,16		안동찜닭 5,6,15		고기산적구이 1,5,6,16	
	보조요리	양배추찜&쌈장 5,6		흑옥이냉채 5,6		오징어부추전 1,5,6,17		마카로니샐러드 1,5,6		양배추샐러드&흑임자드레싱 1,5		도토리묵&양념장 5,6	
석식	밥	양념깻잎 5,6		무말랭이무침 5,6		한식잡채 5,6		단무지무침 5,6,13		콩나물무침 5,6		브로콜리초치 5,6	
	국	브로콜리샐러드&참깨드레싱 1,5		미역줄기볶음 5,6		곤드레장아찌 5,6		우채나물 5,6		고사리나물 5,6		시래기된장지침 5,6	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	631 / 25.9		647 / 24.9		639 / 28.7		650 / 22.3		644 / 27.4		620 / 24.0	
	밀반찬	말기치즈케익+요구르트		제철과일		앙금찜질(쌀)+요구르트		앙금파이		단호박찜+요구르트		후레시베리+두유	
중식	날짜	9월 14일 (월)		9월 15일 (화)		9월 16일 (수)		9월 17일 (목)		9월 18일 (금)		9월 19일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	계란살파국 1,5,6		들깨무채국 5,6		부대찌개 5,6,10,16		아육국 5,6		청국장찌개 5,6		해초비빔밥 5,6	
	주요리	마파두부 5,6,10		돈육김치찌개 5,6,9,10,13		돈민찌두부조림 5,6,10		제육볶음 5,6,10		해초비빔밥 5,6		계란찜 1,5,6	
	보조요리	군만두 5,6,10		매일전병 3,5,6		스크램블에그 1,2		꽃맛샐러드 1,5,6,8		계란찜 1,5,6		호박볶음 5,6	
석식	밥	짜사이무침 5,6		파리고추장자조림 5,6		우영조림 5,6		구운김&양념장 5,6		호박볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6	
	국	멸치볶음 5,6		양파장아찌 5,6		느타리버섯초무침 5,6		표고버섯볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6		배추김치 9,13	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	644 / 28.5		637 / 23.8		642 / 29.9		637 / 25.0		647 / 28.8		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 21일 (월)		9월 22일 (화)		9월 23일 (수)		9월 24일 (목)		9월 25일 (금)		9월 26일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	건새우아육국 5,6,9		들깨미역국 5,6		대파육개장 5,6,16		된장찌개 5,6		애호박새우젓국 5,6,9		미역국 5,6	
	주요리	생선까스&소스 1,2,5,6		제육볶음 5,6,10		두부구이&볶음김치 5,6,9,13		적어구이 5,6		간장불고기 5,6,16		닭갈비 5,6,15	
	보조요리	샐러드샐러드 1,5		부추전 1,5,6		청포묵김치무침 5,6		계란장조림 1,5,6		양배추찜&쌈장 5,6		도토리묵야채무침 5,6	
석식	밥	단무지무침 5,6,13		콩나물무침 5,6		호박볶음 5,6		궁채장아찌 5,6		건두부오이무침 5,6		단무지부추무침 5,6,13	
	국	감자채볶음 5,6		연근조림 5,6		오이부추무침 5,6		얼갈이나물 5,6		어묵볶음 1,5,6		양념깻잎 5,6	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	639 / 22.0		622 / 25.8		619 / 24.8		615 / 29.4		629 / 29.2		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 28일 (월)		9월 29일 (화)		9월 30일 (수)							
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥							
	국	감자미역국 5,6		사골우거지탕 5,6,16		얼갈이된장국 5,6							
	주요리	돈육표고버섯볶음 5,6,10		간장불고기 5,6,16		돈육장조림 5,6,10							
	보조요리	도토리묵&양념장 5,6		삼성냉채 1,5,6		전사채샐러드 1,5							
석식	밥	들깨무나물 5,6		통두부무침 5,6		미나리무생채 5,6							
	국	콩나물무침 5,6		감자샐러드 1,2,4,5		새송이버섯볶음 5,6							
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13							
	보조요리	614 / 24.5		637 / 29.0		632 / 24.0							
	밀반찬	초코치즈케익+요구르트		제철과일		자색고구마샐기+요구르트							
중식	날짜	9월 5일 (토)		9월 6일 (일)		9월 7일 (월)		9월 8일 (화)		9월 9일 (수)		9월 10일 (목)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	건새우아육국 5,6,9		들깨미역국 5,6		대파육개장 5,6,16		된장찌개 5,6		애호박새우젓국 5,6,9		미역국 5,6	
	주요리	생선까스&소스 1,2,5,6		제육볶음 5,6,10		두부구이&볶음김치 5,6,9,13		적어구이 5,6		간장불고기 5,6,16		닭갈비 5,6,15	
	보조요리	샐러드샐러드 1,5		부추전 1,5,6		청포묵김치무침 5,6		계란장조림 1,5,6		양배추찜&쌈장 5,6		도토리묵야채무침 5,6	
석식	밥	단무지무침 5,6,13		콩나물무침 5,6		호박볶음 5,6		궁채장아찌 5,6		건두부오이무침 5,6		단무지부추무침 5,6,13	
	국	감자채볶음 5,6		연근조림 5,6		오이부추무침 5,6		얼갈이나물 5,6		어묵볶음 1,5,6		양념깻잎 5,6	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	639 / 22.0		622 / 25.8		619 / 24.8		615 / 29.4		629 / 29.2		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 14일 (월)		9월 15일 (화)		9월 16일 (수)		9월 17일 (목)		9월 18일 (금)		9월 19일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	계란살파국 1,5,6		들깨무채국 5,6		부대찌개 5,6,10,16		아육국 5,6		청국장찌개 5,6		해초비빔밥 5,6	
	주요리	마파두부 5,6,10		돈육김치찌개 5,6,9,10,13		돈민찌두부조림 5,6,10		제육볶음 5,6,10		해초비빔밥 5,6		계란찜 1,5,6	
	보조요리	군만두 5,6,10		매일전병 3,5,6		스크램블에그 1,2		꽃맛샐러드 1,5,6,8		계란찜 1,5,6		호박볶음 5,6	
석식	밥	짜사이무침 5,6		파리고추장자조림 5,6		우영조림 5,6		구운김&양념장 5,6		호박볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6	
	국	멸치볶음 5,6		양파장아찌 5,6		느타리버섯초무침 5,6		표고버섯볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6		배추김치 9,13	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	644 / 28.5		637 / 23.8		642 / 29.9		637 / 25.0		647 / 28.8		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 21일 (월)		9월 22일 (화)		9월 23일 (수)		9월 24일 (목)		9월 25일 (금)		9월 26일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	건새우아육국 5,6,9		들깨미역국 5,6		대파육개장 5,6,16		된장찌개 5,6		애호박새우젓국 5,6,9		미역국 5,6	
	주요리	생선까스&소스 1,2,5,6		제육볶음 5,6,10		두부구이&볶음김치 5,6,9,13		적어구이 5,6		간장불고기 5,6,16		닭갈비 5,6,15	
	보조요리	샐러드샐러드 1,5		부추전 1,5,6		청포묵김치무침 5,6		계란장조림 1,5,6		양배추찜&쌈장 5,6		도토리묵야채무침 5,6	
석식	밥	단무지무침 5,6,13		콩나물무침 5,6		호박볶음 5,6		궁채장아찌 5,6		건두부오이무침 5,6		단무지부추무침 5,6,13	
	국	감자채볶음 5,6		연근조림 5,6		오이부추무침 5,6		얼갈이나물 5,6		어묵볶음 1,5,6		양념깻잎 5,6	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	639 / 22.0		622 / 25.8		619 / 24.8		615 / 29.4		629 / 29.2		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 28일 (월)		9월 29일 (화)		9월 30일 (수)							
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥							
	국	감자미역국 5,6		사골우거지탕 5,6,16		얼갈이된장국 5,6							
	주요리	돈육표고버섯볶음 5,6,10		간장불고기 5,6,16		돈육장조림 5,6,10							
	보조요리	도토리묵&양념장 5,6		삼성냉채 1,5,6		전사채샐러드 1,5							
석식	밥	들깨무나물 5,6		통두부무침 5,6		미나리무생채 5,6							
	국	콩나물무침 5,6		감자샐러드 1,2,4,5		새송이버섯볶음 5,6							
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13							
	보조요리	614 / 24.5		637 / 29.0		632 / 24.0							
	밀반찬	초코치즈케익+요구르트		제철과일		자색고구마샐기+요구르트							
중식	날짜	9월 5일 (토)		9월 6일 (일)		9월 7일 (월)		9월 8일 (화)		9월 9일 (수)		9월 10일 (목)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	건새우아육국 5,6,9		들깨미역국 5,6		대파육개장 5,6,16		된장찌개 5,6		애호박새우젓국 5,6,9		미역국 5,6	
	주요리	생선까스&소스 1,2,5,6		제육볶음 5,6,10		두부구이&볶음김치 5,6,9,13		적어구이 5,6		간장불고기 5,6,16		닭갈비 5,6,15	
	보조요리	샐러드샐러드 1,5		부추전 1,5,6		청포묵김치무침 5,6		계란장조림 1,5,6		양배추찜&쌈장 5,6		도토리묵야채무침 5,6	
석식	밥	단무지무침 5,6,13		콩나물무침 5,6		호박볶음 5,6		궁채장아찌 5,6		건두부오이무침 5,6		단무지부추무침 5,6,13	
	국	감자채볶음 5,6		연근조림 5,6		오이부추무침 5,6		얼갈이나물 5,6		어묵볶음 1,5,6		양념깻잎 5,6	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	639 / 22.0		622 / 25.8		619 / 24.8		615 / 29.4		629 / 29.2		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 14일 (월)		9월 15일 (화)		9월 16일 (수)		9월 17일 (목)		9월 18일 (금)		9월 19일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	계란살파국 1,5,6		들깨무채국 5,6		부대찌개 5,6,10,16		아육국 5,6		청국장찌개 5,6		해초비빔밥 5,6	
	주요리	마파두부 5,6,10		돈육김치찌개 5,6,9,10,13		돈민찌두부조림 5,6,10		제육볶음 5,6,10		해초비빔밥 5,6		계란찜 1,5,6	
	보조요리	군만두 5,6,10		매일전병 3,5,6		스크램블에그 1,2		꽃맛샐러드 1,5,6,8		계란찜 1,5,6		호박볶음 5,6	
석식	밥	짜사이무침 5,6		파리고추장자조림 5,6		우영조림 5,6		구운김&양념장 5,6		호박볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6	
	국	멸치볶음 5,6		양파장아찌 5,6		느타리버섯초무침 5,6		표고버섯볶음 5,6		어묵볶음 1,5,6		배추김치 9,13	
	주요리	배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13		배추김치 9,13	
	보조요리	644 / 28.5		637 / 23.8		642 / 29.9		637 / 25.0		647 / 28.8		595 / 22.2	
	밀반찬	미니치즈케익+요구르트		제철과일		숙게떡+요구르트		초코머핀		삶은달걀+요구르트		마카렛트+두유	
중식	날짜	9월 21일 (월)		9월 22일 (화)		9월 23일 (수)		9월 24일 (목)		9월 25일 (금)		9월 26일 (토)	
	밥	잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥	
	국	건새우아육국 5,6,9		들깨미역국 5,6		대파육개장 5,6,16		된장찌개 5,6		애호박새우젓국 5,6,9		미역국 5,6	
	주요리	생선까스&소스 1,2,5,6		제육볶음 5,6,10		두부구이&볶음김치 5,6,9,13		적어구이 5,6		간장불고기 5,6,16		닭갈비 5,6,15	
	보조요리												