

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	박기영

기간 : 2025년 8월 25일~2025년 9월 6일

구분	8월 25일(월)	8월 26일(화)	8월 27일(수)	8월 28일(목)	8월 29일(금)	8월 30일(토)
중식	잡곡밥 황태무국 닭봉조림 새송이들깨볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 육개장 갈치구이 불어묵볶음 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 짜장라이스 치킨너겟&소스 취나물무침 단무지채무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 조기구이 강남콩조림 치커리사과무침 김치	잡곡밥 해물순두부찌개 표고소불고기 우영채조림 양배추샐러드 김치	잡곡밥 도토리묵국 닭감자조림 콩나물무침 마늘쫀건새우볶음 김치
석식	잡곡밥 아욱된장국 삼치조림 마늘쫀무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 유부된장국 탕수육 고사리나물 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 건새우무국 임연수구이 연근조림 상추겉절이 김치	잡곡밥 물만두국 제육볶음 콩나물무침 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 자반고등어구이 도라지채볶음 곤약조림 김치	
구분	9월01일(월)	9월02일(화)	9월03일(수)	9월04일(목)	9월05일(금)	9월06일(토)
중식	잡곡밥 소고기무국 훈제오리&소스 강남콩조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 우거지추어탕 부추전 숙주오이무침 단호박무스 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치조림 도토리묵&양념장 김무침 김치	잡곡밥 하이라이스 왕새우튀김 고사리나물 맛살샐러드 김치	잡곡밥 근대바지락된장국 버섯소불고기 실곤약야채무침 숙주나물 김치	잡곡밥 육개장 고등어자반구이 불어묵볶음 우영채조림 김치
석식	잡곡밥 사각어묵국 가지튀김 마늘쫀무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥 황태무국 제육볶음 비타민사과무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 건새우미역국 함박스테이크&소스 감자조림 양상추샐러드 김치	잡곡밥 조갯살미역국 순대볶음 무나물 열무나물 김치	잡곡밥 황태계란국 닭다리살조림 참나물무침 생깻잎지 김치	

****위 식단은기관사정에 의해 변경될 수 있습니다.**

- **쌀:국산 **잡곡: 국산 **돼지고기: 국내산(삼겹살,불고기,찌개,목살,등뼈 등) / 수입산(독일)**
****소고기:호주산(불고기,갈비,양지,등치살,사골 등) **닭고기:국내산(생닭,닭가슴살,닭다리살) **오리고기:국내산(불고기,훈제)**
****수산물:국내산(삼치,자반고등어 등)/수입산(동태,조기, 임연수,가자미갈치,오징어-원양산)**
****두부(콩): 국내산 ** 콩: 국내산 **고춧가루: 국내산**
****65세 이상 남성 2,000kcal, 여성 1,600kcal(거동불편환자 1,200kcal)에 따름**
****조식(423 ~513 kcal),중식(540 ~ 670 kcal), 석식(520 ~ 660 kcal), 간식(117 ~ 157kcal)**
****거동불편환자 (조식 240 ~250kcal ,중식 390 ~ 400kcal, 석식 370 ~ 380kcal. 간식 160 ~170kcal)**
****65세 이상 남성 단백질 93.4g, 여성 단백질 51.4g에 권장섭취량에 따름**
****배추김치: 배추(국내산),고춧가루(국내산)**

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박사희	이재영

기간 : 2025년 8월 11일~8월 23일

구분	8월 11일(월)	8월 12일(화)	8월 13일(수)	8월 14일(목)	8월 15일(금)	8월 16일(토)
중식	잡곡밥 카레라이스 미니돈까스&소스 단무지채무침 마늘쫀무침 김치	잡곡밥 미역냉국 치킨너겟&소스 파리고추어묵볶음 오이무침 김치	잡곡밥 육개장 조기구이 콩나물무침 단호박무스 김치	잡곡밥 북어무국 치킨봉&소스 계란장조림 생깃잎지 김치	잡곡밥 계란파국 가지탕수육 로메인무침 궁채절임 김치	잡곡밥 황태콩나물국 제육볶음 감자채볶음 맛살샐러드 김치
석식	잡곡밥 동태탕 미트볼조림 가지튀김 양배추적채샐러드 김치	잡곡밥 콩나물국 닭감자조림 가지나물 김자반 김치	잡곡밥 야채된장찌개 훈제오리&소스 열무나물 실곤약사과무침 김치	잡곡밥 우민찌미역국 순대찜 새송이볶음 오이무침 김치	잡곡밥 감자된장국 콩치조림 강남콩조림 명란젓무침 김치	
구분	8월18일(월)	8월19일(화)	8월20일(수)	8월21일(목)	8월22일(금)	8월23일(토)
중식	잡곡밥 황태무국 치킨너겟&소스 새송이들깨볶음 콩나물무침 김치	영양밥 우거지해장국 야채튀김 오이무침 숙주나물 김치	잡곡밥 유부된장국 자반고등어구이 곤약새송이장조림 오이지무침 김치	잡곡밥 열무된장국 치킨봉&소스 건새우무조림 도라지채볶음 김치	잡곡밥 야채된장국 조기구이 취나물무침 깃잎무침 김치	잡곡밥 카레라이스 미니돈까스&소스 양배추샐러드 단무지채무침 김치
석식	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치조림 마늘쫀건새우볶음 감자채볶음 김치	잡곡밥 콩나물무국 소불고기 열무나물 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 우민찌미역국 훈제오리&소스 김자반무침 부추오이무침 김치	잡곡밥 육개장 임연수구이 고사리나물 얼갈이쌈장나물 김치	잡곡밥 도토리묵채국 떡갈비 궁채절임 두부조림 김치	

**위 식단은기관사정에 의해 변경될 수 있습니다.

- **쌀:국산 **잡곡: 국산 **돼지고기: 국내산(삼겹살,불고기,찌개,목살,등뼈 등) / 수입산(독일)
- **소고기:호주산(불고기,갈비,양지,등치살,사골 등) **닭고기:국내산(생닭,닭가슴살,닭다리살) **오리고기:국내산(불고기,훈제)
- **수산물:국내산(삼치,자반고등어 등)/수입산(동태,조기, 임연수,가자미갈치,오징어-원양산)
- **두부(콩): 국내산 ** 콩: 국내산 **고춧가루: 국내산
- **65세 이상 남성 2,000kcal, 여성 1,600kcal(거동불편환자 1,200kcal)에 따름
- **조식(423 ~513 kcal),중식(540 ~ 670 kcal), 석식(520 ~ 660 kcal), 간식(117 ~ 157kcal)
- **거동불편환자 (조식 240 ~250kcal ,중식 390 ~ 400kcal, 석식 370 ~ 380kcal. 간식 160 ~170kcal)
- **65세 이상 남성 단백질 93.4g, 여성 단백질 51.4g에 권장섭취량에 따름
- **배추김치: 배추(국내산),고춧가루(국내산)

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	이거은

기간 : 2025년 7월 27일~2025년 8월 9일

구분	7월 28일(월)	7월 29일(화)	7월 30일(수)	7월 31일(목)	8월 1일(금)	8월 2일(토)
중식	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치구이 콩나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 육개장 생선까스&소스 애호박나물 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 바지락배추된장국 갈치구이 숙주나물 오이무침 김치	잡곡밥 소고기무국 치킨윙&소스 열무나물 양배추참깨샐러드 김치	잡곡밥 미역된장국 삼치조림 치커리사과무침 단호박무스 김치	잡곡밥 바몬드카레 미니돈까스&소스 가지나물 단무지채무침 김치
석식	잡곡밥 콩나물국 훈제오리&소스 마늘쫄볶음 부추오이무침 김치	잡곡밥 북어계란국 가지탕수육 강남콩조림 생깃잎지 김치	잡곡밥 닭곰탕 야채튀김 참나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 아욱된장국 콩치조림 순대찜 참나물무침 김치	잡곡밥 건새우무국 소불고기 숙주오이무침 양배추쌈&쌈장 김치	
구분	8월04일(월)	8월05일(화)	8월06일(수)	8월07일(목)	8월08일(금)	8월09일(토)
중식	잡곡밥 미역냉국 훈제오리&소스 강남콩조림 부추오이무침 김치	잡곡밥 등뼈해장국 부추전 숙주오이무침 단호박샐러드 김치	잡곡밥 소고기무국 삼치조림 도토리묵&양념장 오이무침 김치	잡곡밥 짜장라이스 왕새우튀김 콘샐러드 궁채절임 김치	잡곡밥 근대바지락된장국 바삭소불고기 실곤약야채무침 열무나물 김치	잡곡밥 육개장 고등어자반구이 어묵볶음 가지나물 김치
석식	잡곡밥 사각어묵국 명태강정 마늘쫄무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 황태무국 제육볶음 비타민사과무침 알배추나물 김치	잡곡밥 건새우미역국 함박스테이크&소스 감자채볶음 양상추샐러드 김치	잡곡밥 조갯살미역국 순대볶음 애호박나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 황태계란국 닭봉조림 도라지볶음 맛살샐러드 김치	

****위 식단은기관사정에 의해 변경될 수 있습니다.**

- **쌀:**국산 ****잡곡:** 국산 ****돼지고기:** 국내산(삼겹살,불고기,찌개,목살,등뼈 등) / 수입산(독일)
****소고기:**호주산(불고기,갈비,양지,등치살,사골 등) ****닭고기:**국내산(생닭,닭가슴살,닭다리살) ****오리고기:**국내산(불고기,훈제)
****수산물:**국내산(삼치,자반고등어 등)/수입산(동태,조기,임연수,가자미갈치,오징어-원양산)
****두부(콩):** 국내산 **** 콩:** 국내산 ****고춧가루:** 국내산
****65세 이상 남성 2,000kcal, 여성 1,600kcal(거동불편환자 1,200kcal)에 따름**
****조식(423 ~513 kcal),중식(540 ~ 670 kcal), 석식(520 ~ 660 kcal), 간식(117 ~ 157kcal)**
****거동불편환자 (조식 240 ~250kcal ,중식 390 ~ 400kcal, 석식 370 ~ 380kcal. 간식 160 ~170kcal)**
****65세 이상 남성 단백질 93.4g, 여성 단백질 51.4g에 권장섭취량에 따름**
****배추김치: 배추(국내산),고춧가루(국내산)**