

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	박재원

기간 : 2025년 9월 22일~10월 4일

구분	9월 22일(월)	9월 23일(화)	9월 24일(수)	9월 25일(목)	9월 26일(금)	9월 27일(토)
중식	잡곡밥 두부된장국 적어구이 실곤약야채무침 참나물무침 김치	데이케이 나들이	잡곡밥 바론드카레 생선까스&소스 로메인참깨무침 단무채무침 김치	잡곡밥 소고기무국 임연수구이 두부스틱조림 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 애호박새우젓찌개 치킨텐더&소스 양념깻잎지 고사리나물 김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 숙주나물 궁채절임 김치
석식	잡곡밥 오징어채국 버섯소불고기 건새우무조림 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 미역된장국 삼치조림 새송이볶음 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 사각어무국 닭볶음탕 마늘쫀건새우볶음 치커리무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리&소스 강남콩조림 오이부추무침 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 갈치조림 부추전 맛살샐러드 김치	
구분	9월29일(월)	9월30일(화)	10월01일(수)	10월02일(목)	10월03일(금)	10월04일(토)
중식	잡곡밥 시래기된장국 임연수구이 청포묵김무침 콩나물무침 김치	무밥&양념장 팽이버섯국 간장소불고기 고사리나물 오이무침 김치	잡곡밥 근대된장국 적어구이 마늘쫀건새우볶음 실곤약사과무침 김치	잡곡밥 짜장라이스 미니돈까스&소스 양배추샐러드 단무지무침 김치	개천절	잡곡밥 바지락수제비국 닭살볶음 무나물 로메인참깨무침 김치
석식	잡곡밥 물만두국 칠리간소새우 열무나물 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치조림 도라지채볶음 치커리사과무침 김치	잡곡밥 어묵국 굴소스닭볶음 무나물 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 참나물무침 김자반쪽파무침 김치	개천절	

****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	박근태

기간 : 2025년 9월 8일~9월 20일

구분	9월 8일(월)	9월 9일(화)	9월 10일(수)	9월 11일(목)	9월 12일(금)	9월 13일(토)
중식	잡곡밥 육개장 갈치구이 감자채볶음 오이나물 김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 계란장조림 옛날잡채 치커리사과무침 김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리&소스 무나물 부추오이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 치킨왕&소스 건새우무조림 도토리묵&양념장 김치	잡곡밥 근대된장국 자반고등어구이 느타리팽이버섯 숙주오이무침 김치	잡곡밥 도토리묵채국 닭봉조림 콩나물무침 쪽파김무침 김치
석식	잡곡밥 황태무국 두부스틱조림 열무나물 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치조림 숙주나물 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 아욱된장국 폭찹스테이크 콩나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 유부된장국 콩치조림 애호박볶음 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 카레라이스 미니돈까스&소스 강남콩조림 단무지채무침 김치	
구분	9월 15일(월)	9월 16일(화)	9월 17일(수)	9월 18일(목)	9월 19일(금)	9월 20일(토)
중식	잡곡밥 장터국밥 고등어자반구이 실곤약사과무침 김자반쪽파무침 김치	주먹밥 느타리된장국 (주방공사)	잡곡밥 열무된장국 삼치조림 숙주오이무침 콘샐러드 김치	잡곡밥 콩나물국 폭찹스테이크 고사리나물 토마토샐러드 김치	잡곡밥 육개장 임연수구이 건가지나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 황태콩나물국 닭봉조림 불어묵볶음 오이무침 김치
석식	잡곡밥 황태무국 훈제오리&소스 느타리들깨무침 부추오이무침 김치	잡곡밥 짜장라이스 단무지채무침 김치 (주방공사)	잡곡밥 우민찌미역국 적어구이 열무나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 마늘쫄무침 청포묵김무침 김치	잡곡밥 복엇국 깐쇼새우 콩나물무침 생깻잎김치 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)