

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박사영희	박기영

기간 : 2025년 10월 20일~11월 1일

구분	10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 24일(금)	10월 25일(토)
중식	잡곡밥 민물새우두부찌개 제육볶음 마늘쫀어묵볶음 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 청국장찌개 생선까스&소스 오이무침 도라지나물 김치	잡곡밥 콩나물국 느타리소불고기 애호박나물 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 바몬드카레 돈까스&소스 고사리나물 단무지무침 김치	잡곡밥 도토리묵채국 치킨봉&소스 얼갈이나물 생깻잎지 김치	잡곡밥 소고기무국 임면수국이 두부데리조림 김자반쪽파무침 김치
석식	잡곡밥 근대된장국 조기구이 열무나물 감자조림 김치	잡곡밥 사각어묵국 훈제오리&소스 무나물 우영조림 김치	잡곡밥 아욱된장국 공치조림 숙주나물 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 우민찌미역국 미트볼조림 새송이볶음 궁채절임 김치	잡곡밥 유부된장국 삼치조림 강남콩조림 숙주오이무침 김치	
구분	10월27일(월)	10월28일(화)	10월29일(수)	10월30일(목)	10월31일(금)	11월01일(토)
중식	잡곡밥 육개장 고등어자반구이 실곤약사과무침 얼갈이쌈장나물 김치	무밥&양념장 팽이된장국 꼭찹스테이크 고사리나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치조림 숙주오이무침 파리고추멸치볶음 김치	데이케어 나들이	잡곡밥 한우설렁탕 부추전 시금치나물 오이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 치킨봉&소스 볼어묵볶음 깻잎김치 김치
석식	잡곡밥 오징어무국 닭봉조림 느타리들깨무침 감자조림 김치	잡곡밥 돈육호박찌개 훈제오리&소스 오이부추무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 하이라이스 간쇼새우 마늘쫀무침 우영채조림 김치	잡곡밥 유부된장국 미니돈까스&소스 궁채절임 단호박무스 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 표고탕수육 콩나물무침 도토리묵&양념장 김치	잡곡밥 미역된장국 삼치구이 애호박전 마카로니샐러드 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
박성희	

기간 : 2025년 10월 6일~2025년 10월 18일

구분	10월 6일(월)	10월 7일(화)	10월 8일(수)	10월 9일(목)	10월 10일(금)	10월 11일(토)
증식	추석	추석연휴	잡곡밥 얼갈이된장국 치킨너겟&소스 단호박무스 생깻잎지 김치	한글날	잡곡밥 콩나물국 훈제오리&소스 새송이볶음 부추오이무침 김치	잡곡밥 바몬드카레 생선까스&소스 단무지무침 양배추샐러드 김치
석식	추석	추석연휴	대체공휴일	한글날	잡곡밥 미역된장국 닭봉조림 애호박새우젓볶음 로메인참깨무침 김치	
구분	10월13일(월)	10월14일(화)	10월15일(수)	10월16일(목)	10월17일(금)	10월18일(토)
증식	잡곡밥 조개살미역국 닭봉조림 도라지볶음 상추겉절이 김치	잡곡밥 우거지추어탕 옛날잡채 오이무침 우영채조림 김치	잡곡밥 육개장 고등어자반구이 도토리묵&양념장 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 무채콩나물국 표고소불고기 고사리나물 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 소고기장터국 생선까스&소스 새송이표고볶음 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 황태무국 제육볶음 마늘쫄무침 상추쌈&쌈장 김치
석식	잡곡밥 유부된장국 삼치조림 마늘쫄무침 숙주나물 김치	잡곡밥 짜장라이스 깐소새우 참나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 동태탕 순대볶음 열무나물 단무지채무침 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 임연수구이 콩나물무침 치커리유자청무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 애호박전 부추오이무침 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)