

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박성희	이상호

기간 : 2025년 11월 17일~11월 29일

구분	11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)	11월 22일(토)
중식	잡곡밥 청국장찌개 생선까스&소스 참나물무침 숙주오이무침 김치	잡곡밥 닭개장 부추전 고사리나물 무생채 김치	잡곡밥 소고기무국 명태강정 한식잡채 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 바몬드카레 돈까스&소스 콩나물무침 단무지채무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치구이 어묵마늘종볶음 치커리유자청무침 김치	잡곡밥 어묵국 훈제오리&소스 깻잎지 마카로니샐러드 김치
석식	잡곡밥 굴무국 쪽잡스테이크 콩나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 건새우아욱국 삼치조림 애호박볶음 연근조림 김치	잡곡밥 바지락미역국 닭다리살볶음 실곤약야채무침 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 해물순두부국 갈치구이 마늘종볶음 궁채절임 김치	잡곡밥 황태국 제육볶음 들깨무나물 오이무침 김치	
구분	11월24일(월)	11월25일(화)	11월26일(수)	11월27일(목)	11월28일(금)	11월29일(토)
중식	잡곡밥 굴무국 닭봉조림 마늘종건새우볶음 올방개묵&양념장 김치	무밥&양념장 팽이된장국 미트볼조림 고사리나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 숙주무침 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 애호박전 치커리사과무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 하이라이스 치킨봉&소스 도라지채오이무침 단무지무침 김치	잡곡밥 북어채계란국 가지탕수육 오이무침 고구마샐러드 김치
석식	잡곡밥 근대콩나물국 삼치구이 모듬버섯들깨무침 단호박무스 김치	잡곡밥 소고기무국 동태전 오이무침 깻잎지 김치	잡곡밥 황태무국 훈제오리&소스 무나물 궁채절임 김치	잡곡밥 감자다시마국 돈사태표고조림 콩나물무침 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 어묵국 임연수구이 계란장조림 무나물 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(등태,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
박상리	박재도

기간 : 2025년 11월 3일~2025년 11월 15일

구분	11월 3일(월)	11월 4일(화)	11월 5일(수)	11월 6일(목)	11월 7일(금)	11월 8일(토)
중식	잡곡밥 우렁된장찌개 조기구이 도토리묵&양념장 콩나물무침 김치	영양밥 무채된장국 닭봉조림 쪽파양념장 오이무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 생선까스&소스 알배추쌈장무침 궁채절임 김치	잡곡밥 닭곰탕 미트볼조림 느타리볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 청국장 왕새우튀김 치커리사과무침 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 육개장 고등어조림 단호박튀김 오이무침 김치
석식	잡곡밥 짜장라이스 깐쇼새우 단무지무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 콩나물국 삼치조림 도라지채볶음 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 황태계란국 가지탕수육 애호박볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 유부된장국 고등어자반구이 사각어묵볶음 참나물무침 김치	잡곡밥 황태무국 표고소불고기 마늘쫀건새우볶음 상추쌈&쌈장 김치	
구분	11월10일(월)	11월11일(화)	11월12일(수)	11월13일(목)	11월14일(금)	11월15일(토)
중식	잡곡밥 애호박돈육찌개 삼치구이 들깨무나물 치커리사과무침 김치	잡곡밥 민물새우찌개 옛날잡채 브로콜리&초장 깻잎무침 김치	잡곡밥 근대된장국 임연수구이 청포묵&양념장 오이무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈까스&소스 고사리나물 맛살샐러드 김치	잡곡밥 우민찌미역국 조기구이 무나물 애호박볶음 김치	잡곡밥 카레라이스 깐쇼새우 양상추샐러드 단무지무침 김치
석식	잡곡밥 홍합미역국 버섯소불고기 마늘쫀무침 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 도토리묵채국 생선까스&소스 콩나물무침 우영채조림 김치	잡곡밥 들깨버섯탕 순대볶음 열무나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치조림 콩나물무침 치커리유자청무침 김치	잡곡밥 닭개장 부추전 숙주오이무침 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)**