

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	박기연

기간 : 2025년 12월 15일~12월 27일

구분	12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)	12월 20일(토)
중식	잡곡밥 얼갈이해장국 생선까스&소스 양배추샐러드 건호박나물 김치	잡곡밥 우민찌미역국 파프리카잡채 콩나물무침 상추겉절이 김치	잡곡밥 소고기무국 자반고등어구이 알배추쌈장무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 황태국 표고소불고기 열무나물 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 민물새우찌개 치킨봉&소스 궁채절임 건새우무침 김치	잡곡밥 두부된장국 조기구이 실곤약야채무침 맛살샐러드 김치
석식	잡곡밥 우렁찌개 닭봉조림 숙주나물 생깻잎지 김치	잡곡밥 물만두국 표고탕수육 도라지채볶음 연근조림 김치	잡곡밥 굴무국 돈육불고기 마늘종무침 시금치나물 김치	잡곡밥 육개장 삼치구이 들깨무나물 도토리묵&양념장 김치	잡곡밥 미역된장국 순대찜 우영채조림 오이부추무침 김치	
구분	12월22일(월)	12월23일(화)	12월24일(수)	12월25일(목)	12월26일(금)	12월27일(토)
중식	팔찰밥 콩나물국 치킨봉&소스 들깨무나물 치커리사과무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육수육 갯무침 알배추쌈&새우젓무침 김치	잡곡밥 계란파국 표고탕수육 참나물무침 연근조림 김치	크리스마스	잡곡밥 황태무국 오리훈제무침 숙주나물 부추오이무침 김치	잡곡밥 짜장라이스 돈까스&소스 섬조나물 단무지무침 김치
석식	잡곡밥 굴무국 함박스테이크&소스 김자반무침 오이무침 김치	잡곡밥 도토리묵채국 코다리조림 어묵볶음 생깻잎지 김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치조림 오이지무침 양배추쌈장무침 김치	크리스마스	잡곡밥 우민찌미역국 생선까스&소스 건새우무침 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)**

2025년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박성희	박서연

기간 : 2025년 12월 1일~2025년 12월 13일

구분	12월 1일(월)	12월 2일(화)	12월 3일(수)	12월 4일(목)	12월 5일(금)	12월 6일(토)
중식	잡곡밥 닭개장 삼치조림 숙주나물 연근조림 김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 치킨너겟&소스 느타리표고볶음 오이부추무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 명태탕수육 콩나물무침 도토리묵&양념장 김치	잡곡밥 해물순두부국 제육볶음 건호박볶음 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 청국장 조기구이 부추전 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 굴미역국 닭봉조림 궁채절임 무나물 김치
석식	잡곡밥 하이라이스 깐소새우 단무지무침 치커리참깨무침 김치	잡곡밥 북어채국 임연수구이 가지나물 생깻잎지 김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리&소스 건새우무조림 실곤약사과무침 김치	잡곡밥 육개장 갈치구이 마늘쫄무침 고구마무스 김치	잡곡밥 감자미역국 표고소불고기 김자반무침 로메인참깨무침 김치	
구분	12월08일(월)	12월09일(화)	12월10일(수)	12월11일(목)	12월12일(금)	12월13일(토)
중식	잡곡밥 굴무국 치킨봉&소스 마늘쫄건새우볶음 올방개묵&양념장 김치	잡곡밥 무채된장국 미트볼조림 고사리나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 콩나물무침 우영채조림 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 애호박전 치커리사과무침 고구마무스 김치	잡곡밥 바몬드카레 생선까스&소스 도라지채오이무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 북어채계란국 가지탕수육 오이무침 생깻잎지 김치
석식	잡곡밥 근대콩나물국 삼치조림 모듬버섯들깨무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥 소고기무국 동태전 오이무침 궁채절임 김치	잡곡밥 황태무국 훈제오리&소스 참나물무침 실곤약사과무침 김치	잡곡밥 감자다시마국 돈사태표고조림 콩나물무침 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 어묵국 임연수구이 계란장조림 치커리겉절이 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)