

2026년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박성희	박지은

기간 : 2026년 1월 12일~1월 24일

구분	1월 12일(월)	1월 13일(화)	1월 14일(수)	1월 15일(목)	1월 16일(금)	1월 17일(토)
중식	잡곡밥 소고기무국 미니돈까스&소스 건호박볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 자반고등어구이 숙주나물 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 육개장 훈제오리&소스 열무나물 부추오이무침 김치	잡곡밥 사각어묵국 치킨봉&소스 건새우무침 궁채절임 김치	잡곡밥 청국장찌개 왕새우튀김&소스 콩나물무침 실곤약사과무침 김치	잡곡밥 유부된장국 두부조림 탕수육 감자샐러드 김치
석식	잡곡밥 바지락순두부찌개 갈치조림 시래기나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 생선까스&소스 연근조림 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 마늘종무침 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 동태탕 임연수구이 시금치유부무침 생깻잎지 김치	잡곡밥 우민찌미역국 순대찜 파리고추어묵볶음 김자반무침 김치	
구분	1월19일(월)	1월20일(화)	1월21일(수)	1월22일(목)	1월23일(금)	1월24일(토)
중식	잡곡밥 소고기무국 삼치조림 김자반무침 오이무침 김치	잡곡밥 조개순두부탕 제육볶음 유부시금치무침 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 닭개장 갈치구이 마늘종건새우조림 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 고사리나물 양상추무침 김치	잡곡밥 무채국 생선까스&소스 콩나물무침 생깻잎지 김치	잡곡밥 유부된장국 자반고등어구이 우영채조림 브로콜리&초장 김치
석식	잡곡밥 바몬드카레 치킨너겟&소스 열무나물 단호박샐러드 김치	잡곡밥 도토리묵채국 임연수구이 어묵볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 민물새우찌개 고기전병 건가지볶음 연근조림 김치	잡곡밥 아욱된장국 콩치조림 오이생채 김자반무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 닭봉조림 건새우무침 감자채볶음 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)

2026년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	박기호

기간 : 2025년 12월 29일~2026년 1월 10일

구분	12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	1월 1일(목)	1월 2일(금)	1월 3일(토)
증식	잡곡밥 해물순두부찌개 삼치구이 느타리표고볶음 얼갈이쌈장나물 김치	잡곡밥 애호박새우젓국 훈제오리&소스 도라지볶음 오이부추무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 맛살샐러드 실곤약사과무침 김치	신청	잡곡밥 육개장 생선까스&소스 부추전 궁채절임 김치	잡곡밥 청국장 닭봉조림 건새우마늘쫄볶음 양배추쌈장무침 김치
석식	잡곡밥 황태콩나물국 돈육불고기 고사리나물 치커리사과무침 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 가지나물 생깻잎지무침 김치	잡곡밥 바몬드카레 돈까스&소스 호박오가리 단무지무침 김치	신청	잡곡밥 감자된장국 표고소불고기 연근조림 로메인참깨샐러드 김치	
구분	1월05일(월)	1월06일(화)	1월07일(수)	1월08일(목)	1월09일(금)	1월10일(토)
증식	잡곡밥 짜장라이스 간소새우 궁채절임 양배추샐러드 김치	잡곡밥 돈육감자탕 파프리카잡채 참나물무침 숙주나물 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치조림 얼갈이된장무침 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 고기전병 계란장조림 고구마무스 김치	잡곡밥 유부된장국 임연수구이 도라지채오이무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 소고기무국 두부스틱조림 동태전 생깻잎지 김치
석식	잡곡밥 무채된장국 조기구이 콩나물무침 연근조림 김치	잡곡밥 오징어무국 훈제오리&소스 섬초나물 무쌈 김치	잡곡밥 황태무국 버섯소불고기 김자반무침 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 해물순두국 적어구이 건호박나물 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 물만두국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 상추쌈&쌈장 김치	

****위 식단은기관사정에 의해 변경될 수 있습니다.**

****쌈:**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),증식(540 ~ 670 kcal), 석식(520 ~ 660 kcal), 간식(117 ~ 157kcal)**

****거동불편환자 (조식 240 ~250kcal ,증식 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)