

2026년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	이거트

기간 : 2026년 2월 9일~2026년 2월 21일

구분	2월 9일(월)	2월 10일(화)	2월 11일(수)	2월 12일(목)	2월 13일(금)	2월 14일(토)
중식	잡곡밥 장터국밥 표고소불고기 유채나물 단호박샐러드 김치	잡곡밥 무채국 돈육보쌈 상추겉절이 오이나물 김치	잡곡밥 사각어묵탕 훈제오리&소스 깻잎무침 무나물 김치	잡곡밥 홍합미역국 닭살볶음 취나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 청국장 자반고등어구이 우영채조림 오이무침 김치	잡곡밥 맑은김치콩나물국 치킨봉&소스 건새우무침 마카로니샐러드 김치
석식	잡곡밥 동태탕 떡갈비구이 가지나물 청포묵&양념장 김치	잡곡밥 짜장라이스 미니돈까스&소스 애호박나물 단무지무침 김치	잡곡밥 북어채국 삼치조림 도토리묵&양념장 숙주나물 김치	잡곡밥 소고기무국 두부스틱조림 콩나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 황태미역국 제육볶음 고사리나물 양배추쌈&쌈장 김치	
구분	2월16일(월)	2월17일(화)	2월18일(수)	2월19일(목)	2월20일(금)	2월21일(토)
중식	설날연휴	설날	설날연휴	잡곡밥 근대된장국 생선까스&소스 계란장조림 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 황태미역국 느타리소불고기 깻잎장아찌 도라지볶음 김치	잡곡밥 소고기무국 삼치구이 섬초나물 궁채절임 김치
석식	설날연휴	설날	설날연휴	잡곡밥 콩나물국 오리훈제&소스 건호박나물 오이부추무침 김치	잡곡밥 해물순두부찌개 조기구이 콩나물무침 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)**

2026년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	박지현

기간 : 2026년 1월 26일~2월 7일

구분	1월 26일(월)	1월 27일(화)	1월 28일(수)	1월 29일(목)	1월 30일(금)	1월 31일(토)
중식	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 콩나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 치킨봉&소스 건새우무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 조기구이 콩나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 청국장 갈치조림 파리고추어묵볶음 비타민사과무침 김치	잡곡밥 사골곰탕 동태전 콩나물무침 오이부추생채 김치	잡곡밥 짜장라이스 생선까스&소스 치커리참깨무침 단무지채무침 김치
석식	잡곡밥 사각어묵국 돈까스&소스 열무나물 우엉채조림 김치	잡곡밥 무채된장국 삼치조림 도라지볶음 오이생채 김치	잡곡밥 물만두국 돈육불고기 건새우마늘쫄볶음 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 해물순두부국 떡갈비구이 연근조림 얼갈이쌈장나물 김치	잡곡밥 유부된장국 임연수구이 건호박볶음 브로콜리&초장 김치	
구분	2월02일(월)	2월03일(화)	2월04일(수)	2월05일(목)	2월06일(금)	2월07일(토)
중식	잡곡밥 들깨버섯탕 오리훈제&소스 비타민사과무침 오이부추무침 김치	잡곡밥 소고기무국 생선까스&소스 섬초나물 토마토샐러드 김치	잡곡밥 사각어묵국 간장불고기 우엉채조림 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 감자미역국 닭봉조림 고사리표고볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥 바몬드카레 깐쇼새우 애호박볶음 단무지무침 김치	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 콩나물무침 생깻잎지 김치
석식	잡곡밥 북어채무국 닭살굴소스볶음 콩나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 파리고추멸치볶음 양배추쌈장무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 맛살버섯볶음 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 동태지리탕 함박스테이크&소스 오이생채 숙주나물 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 찐순대 건새우무침 궁채절임 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)