

2026년 신목행복자리데이케어센터 식단표

영양사	시설장
박상희	이계은

기간 : 2026년 3월 9일~2026년 3월 21일

구분	3월 9일(월)	3월 10일(화)	3월 11일(수)	3월 12일(목)	3월 13일(금)	3월 14일(토)
중식	잡곡밥 해물순두부찌개 표고소불고기 유채나물 도토리묵&양념장 김치	잡곡밥 홍합무국 돈육보쌈 콩나물무침 상추겉절이 김치	잡곡밥 냉이두부된장국 삼치조림 숙주나물 참나물무침 김치	잡곡밥 바몬드카레 치킨봉&소스 건호박나물 생깻잎지 김치	잡곡밥 근대된장국 갈치구이 모듬버섯볶음 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 도토리묵채국 느타리소불고기 연근조림 양배추쌈&쌈장 김치
석식	잡곡밥 아욱된장국 조기구이 건가지나물 로메인참깨무침 김치	잡곡밥 유부된장국 생선까스&소스 섬초나물 궁채절임 김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 무나물 오이무침 김치	잡곡밥 감자미역국 임연수구이 봄동쌈장나물 우영채조림 김치	잡곡밥 무채된장국 주꾸미제육볶음 숙주나물 브로콜리&초장 김치	
구분	3월16일(월)	3월17일(화)	3월18일(수)	3월19일(목)	3월20일(금)	3월21일(토)
중식	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리&소스 오이생채 봄동나물 김치	잡곡밥 황태채무국 옛날잡채 섬초나물 양상추콩샐러드 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 닭살불고기 건가지나물 청포묵&양념장 김치	잡곡밥 콩나물국 조기구이 김자반무침 숙갓두부무침 김치	잡곡밥 황태계란국 표고소불고기 파리고추어묵볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥 바지락미역국 적어구이 참나물무침 양념깻잎지 김치
석식	잡곡밥 물만두국 삼치조림 애호박나물 우영채조림 김치	잡곡밥 사각어묵국 깐쇼새우 고사리나물 생깻잎지 김치	잡곡밥 아욱된장국 임연수구이 불어묵볶음 로메인무침 김치	잡곡밥 하이라이스 미니돈까스&소스 건호박나물 단무지무침 김치	잡곡밥 소고기무국 생선까스&소스 열무나물 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	이혜은

기간 : 2026년 2월 23일~3월 7일

구분	2월 23일(월)	2월 24일(화)	2월 25일(수)	2월 26일(목)	2월 27일(금)	2월 28일(토)
중식	잡곡밥 돈육애호박찌개 왕새우튀김&소스 우영채조림 양상추샐러드 김치	잡곡밥 도토리묵채국 닭살불고기 옛날잡채 오이무침 김치	잡곡밥 육개장 임연수구이 참나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 소고기무국 순대찜 파리고추멸치볶음 섬초나물 김치	잡곡밥 청국장찌개 치킨봉&소스 콩나물무침 맛살샐러드 김치	잡곡밥 카레라이스 미니돈까스&소스 참나물무침 단무지무침 김치
석식	잡곡밥 콩나물국 훈제오리&소스 열무나물 불어묵조림 김치	잡곡밥 순두부찌개 삼치조림 연근조림 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 동태탕 제육볶음 마늘쫄무침 상추쌈&쌈장 김치	잡곡밥 우렁된장찌개 생선까스&소스 숙주나물 양배추샐러드 김치	잡곡밥 황태미역국 소불고기 오이나물 양배추쌈&쌈장 김치	
구분	3월02일(월)	3월03일(화)	3월04일(수)	3월05일(목)	3월06일(금)	3월07일(토)
중식	잡곡밥 닭곰탕 조기구이 오이나물 청포묵&양념장 김치	오곡밥 소고기무국 숙주나물 시래기나물 호박오가리 김치	잡곡밥 건새우아욱국 적어구이 도라지나물 섬초나물 김치	잡곡밥 조갯살미역국 소불고기 파리고추잔멸치볶음 건새우무침 김치	잡곡밥 소고기무국 고등어구이 궁채절임 애호박새우젓볶음 김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 표고탕수육 단무지무침 생깻잎지 김치
석식	3.1 대체공휴일	잡곡밥 알배추된장국 삼치조림 고사리나물 새송이볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 유채나물 마늘쫄건새우조림 김치	잡곡밥 육개장 임연수구이 사각어묵볶음 브로콜리&초장 김치	잡곡밥 짜장라이스 치킨봉&소스 콩나물무침 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(참치,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)