



9월 어르신 식단



		09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일
점심		잡곡밥 홍합탕 삼겹마늘볶음 파프리카채볶음 상추초무침 물김치	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 고사리볶음 양배추쌈&쌈장 열무김치	잡곡밥 미역국 차돌숙주볶음 진미채조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 코다리조림 그린빈볶음 비름나물 배추김치	달걀소보름밥 백짬뽕국 메밀전병 새싹채소샐러드 열무김치
간식		오피레	요구르트	메밀차	유산균음료	두유
저녁		잡곡밥 콩나물국 콩치구이 고구마견과조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 들깨채소국 돈육대파볶음 불어묵조림 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 두부부침&양념장 곤드레나물 잘게다진오징어젓 깍두기	잡곡밥 황태국 돈사태찜 시금치나물 사과배무침 파김치	잡곡밥 양송이스프 쇠고기산적 브로콜리알마늘볶음 양념고추치 배추김치
간식		핫케이크	파인애플 슬라이스	팔도너츠	카스테라	자른 꿀떡
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일
점심	잡곡밥 애호박맑은국 돈육밤조림 부들어묵볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어데리야끼구이 컬리플라워볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 게살탕 무채청경채볶음 도토리묵&양념장 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 맑은채개장 돼지고기수육 근대나물 상추겉잎쌈 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 마파두부 찜만두&간장 단무지무침 물김치	비빔밥 미역국 달걀후라이 단호박견과찜 배추김치
간식	두유	유산균음료	대추차	요구르트	오피레	감귤주스
저녁	잡곡밥 콩가루아욱국 훈제오리무침 총알버섯볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 온두부찜 고구마순볶음 얼갈이된장나물 볶음김치	잡곡밥 다시마양파국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 복어찜국 파리메추리알장조림 당근파프리카볶음 취나물들기름무침 나박김치	잡곡밥 숙갓맑은국 쇠고기양념구이 감자조림 도라지배무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 우삼겹양배추볶음 우영채조림 고춧잎나물 파김치
간식	마가레트	토마토황도절임	블루베리스무디	시리얼&우유	완두앙금빵	쌀과자
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
점심	잡곡밥 달걀팻국 삼치미소조림 시금치나물 건파래자반 오이소박이	잡곡밥 수제비국 너비아니구이 시래기지짐 올방개묵새싹무침 열무김치	잡곡밥 완자탕 닭살참깨볶음 진미채조림 양파찜무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 쇠고기단호박찜 백목이굴소스볶음 더덕채무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 닭갈비 고구마순나물 미역오이무침 파김치	차돌된장국수 1/2 쌀밥 야채고로케&케첩 치커리토마토무침 배추김치
간식	오피레	매실주스	요구르트	두유	유산균음료	석류차
저녁	잡곡밥 뼈해장국 연두부&흑임자소스 애호박전 고추절임 배추김치	잡곡밥 육개장 간장불고기 파프리카볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 숙주맑은국 된장맥적구이 잔멸치볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 한식잡채 오징어초무침 고춧잎나물 동치미	잡곡밥 옥수수스프 목살간장볶음 감자조림 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥 부추달걀탕 동태살엿장조림 만가닥버섯볶음 단배추나물 나박김치
간식	머핀	홍시	쿠키	호상요구르트	방울토마토	찜고구마

	09월 21일	09월 22일	09월 23일(생신)	09월 24일	09월 25일 (추석)	09월 26일
점심	잡곡밥 유부숙갓국 느타리돈육두루치기 미역줄기볶음 고추쌈장무침 파김치	잡곡밥 우거지국 주꾸미채소볶음 방아잎무침 콘샐러드 동치미	잡곡밥 들깨 미역국 조기구이 쇠고기잡채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠불고기 고사리볶음 청포묵김치무침 물김치	휴관	떡만둣국 1/2 잡곡밥 동그랑땡&케첩 무초절임 얼무김치
간식	생강차	두유	알로에주스	요플레		요구르트
저녁	잡곡밥 열무맑은국 그린빈쇠고기볶음 우엉채조림 깨소스곤약무침 배추김치	잡곡밥 곰국 두부채소찜 얼갈이지짐 오복지 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어무조림 마카로니샐러드 숙주나물 얼무김치	잡곡밥 육개장 치즈달걀말이 크랜베리멸치볶음 죽순나물 배추김치		잡곡밥 어묵국 쇠고기굴소스볶음 도토리묵무침 브로콜리무침 배추김치
간식	망고푸딩	소보로빵	사과	약과		배슬라이스
	09월 28일	09월 29일	09월 30일			
점심	잡곡밥 버섯들깨탕 돈사태찜 견과류꿀볶음 쪽파무침 물김치	잡곡밥 채소스프 쇠고기폭찜 알마늘볶음 취나물무침 얼무김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미엿장조림 호박고지나물 마늘종간장지 배추김치			
간식	요플레	포도주스	요구르트			
저녁	잡곡밥 미니우동국 두부강정 옥수수조림 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 닭살갓잎볶음 더덕채구이 다시마채전갈무침 배추김치	게살탕 쇠고기참살구이 잔멸치볶음 참나물흑임자무침 파김치 버터쿠키			
간식	카스텔라	연시				

- * 어르신들의 건강한 식습관을 위해 모든 식단은 **저염식**으로 하고 있습니다.
간이 맞지 않는다고 하시는 어르신들에게는 소금을 별도로 제공하고 있습니다.
- * 치아, 연하가 어려운 어르신들에게는 **다진식**을 제공하고 있습니다.
- * 센터 일정에 따라 일부 식단은 변경될 수 있습니다.
- * 어르신들의 건강한 식습관을 위해 노력하는 목동연세데이케어센터가 되겠습니다.



연세데이케어센터
치매, 파킨슨, 뇌졸중 등 노인성 질환 장기요양기관