

식단표

2025.08.01 ~ 2025.08.31 [2025년 08월]

관악희망데이케어센터

구분						금(08.01)	토(08.02)
점심 식단						흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 쇠고기당근볶음 애호박양념찜 궁채장아찌 배추김치 (673kcal)	취나물두부덮밥 부추맑은국 고등어강정 양파찜무침 배추김치 (585kcal)
저녁 식단						흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 온두부찜 명엽채조림 치커리새콤무침 볶음김치 (745kcal)	
오전 간식						미숫가루	
오후 간식						삶은감자	
구분	일(08.03)	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 대패삼겹볶음 호두마늘볶음 새싹채소무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 단호박스프 쇠고기굴소스볶음 총알버섯조림 상추무침 동치미 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 닭가슴살구이 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치 (608kcal)	냉메밀국수 멸치주먹밥 표고탕수&칠리소스 부들어묵볶음 배추김치 (754kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기팓국 두부선 도라지양념구이 치커리유자청무침 배추김치 (667kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 한식잡채 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (587kcal)	영양밥&양념장 닭곰탕 새우튀김 락교무침 배추김치 (628kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 동태숙갓탕 오리부추볶음 옥수수볶음 꼬시래기무침 배추김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 돈육고추장볶음 감자조림 비름나물무침 나박김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 콩치김치조림 마늘종볶음 청경채된장무침 물김치 (509kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우살맑은국 돈육갈비찜 참치채소볶음 브로콜리초무침 파김치 (724kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기참쌀구이 고구마조림 청포묵새싹무침 열무김치 (709kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	미니핫도그	삶은옥수수	감자샌드위치	마가레트 & 우유	유산균음료	요플레 & 곡물과자	수박

구분	일(08.10)	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 강된장찌개 우채피망볶음 묵은지지짐 묵이버섯무침 나박김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 닭살애호박찜 고구마줄기볶음 양상추샐러드 동치미 (526kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육된장찌개 조기찜 명엽채볶음 부추겉절이 물김치 (587kcal)	잔치국수 김가루주먹밥 깨소스닭살무침 크랜베리멸치볶음 열무김치 (767kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 대구살찜 견과류꿀볶음 오이무침 배추김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연포탕 쇠고기육전 콩나물냉채 명란젓무침 배추김치 (650kcal)	하이라이스 미니우동국 미트볼조림 브로콜리흑임자 무침 배추김치 (647kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 해물완자조림 숙갓유부무침 사과청경채무침 배추김치 (700kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 쇠고기폭찜 새송이버섯전 방아잎무침 배추김치 (713kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 새우버터구이 참나물볶음 죽순나물 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 돈육김치찜 홍합살볶음 푼고추무침 나박김치 (560kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 보리새우무국 묵살간장볶음 고사리조림 상추깻잎쌈 파김치 (626kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	팔도너츠	버터쿠키	복숭아주스	저지방우유	참외	롤빵	두유 & 곡물과자
구분	일(08.17)	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 우무묵콩국 닭살굴소스조림 피망채볶음 단호박샐러드 배추김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨수제비국 코다리조림 옥수수채소전 건고구마순나물 배추김치 (821kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 두부잡채 참치채소볶음 아삭이고추된장 무침 배추김치 (616kcal)	오므라이스 양송이스프 함박스테이크 오이피클 열무김치 (681kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 제육볶음 양배추찜&쌈장 느타리버섯무침 물김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 갈치구이 참나물흑임자무 침 양파초절임 볶음김치 (648kcal)	게살볶음밥&짜장 소스 감자국 탕수육 실곤약채소무침 파김치 (648kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 쇠고기마늘볶음 모듬버섯볶음 부추생채 나박김치 (603kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙갓맑은국 삼치카레구이 노각무침 청경채겉절이 파김치 (521kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돼지고기두루치 기 콩나물찜 치커리사과무침 배추김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 쇠갈비찜 청포묵무침 취나물무침 배추김치 (756kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 참치파프리카볶음 브로콜리숙회 해파리냉채 배추김치 (544kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	요구르트 & 고소미	완두앙금빵	꿀호떡	참외	토마토슬라이스	매실주수	과일푸딩

구분	일(08.24)	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 근대맑은국 편육부추무침 명엽채볶음 오이지무침 배추김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 네모두부적 참치양파볶음 썩갓나물 배추김치 (720kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 고등어데리야끼 구이 피망채볶음 감자샐러드 배추김치 (645kcal)	냉공국수 후리가케주먹밥 물만두튀김 단무지무침 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육불고기 더덕채구이 깻순나물 파김치 (654kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복엇국 쇠고기고추장볶음 목이버섯볶음 부추배무침 배추김치 (700kcal)	굴소스두부덮밥 오이냉국 참치연근전 파프리카콘샐러드 배추김치 (580kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 오리주물럭 오이고추무침 콩잎절임 나박김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 돈사태찜 죽순볶음 참나물겉절이 동치미 (541kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국 차돌김치볶음 마늘종조림 양파찜무침 물김치 (651kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀찜국 낙지볶음 표고버섯조림 상추&쌈장 배추김치 (519kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 가자미찜 콩나물당면볶음 양상추흑임자소스무침 동치미 (562kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	쌀음료	슈크림빵	요플레 & 곡물과자	복숭아	스프	삶은감자	삶은옥수수
구분	일(08.31)						
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골찜국 순대채소볶음 무생채 치커리토마토무침 열무김치 (536kcal)						
오전 간식	미숫가루						
오후 간식	두유						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 돼지고기 소고기 : 수입산

생선류 : 수입산

쌀,야채,김치,미숫가루 : 전북 남원

※ 부천시 사회복지급식관리지원센터
(장기요양보험공단 인천경기지역본부)