

식단표

2025.09.01 ~ 2025.09.30 [2025년 09월]

관악희망데이케어센터

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심식단		흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 돈육고추장볶음 사각어묵조림 애호박나물 물김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 함박스테이크 고구마순볶음 쫄면채소무침 배추김치 (709kcal)	달걀채소볶음밥 미소장국 멘치까스&소스 청포묵김무침 오이소박이 (651kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 두부채소찜 브로콜리숙회 파프리카무침 배추김치 (595kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 오리불고기 한식잡채 호박잎쌈&쌈장 동치미 (725kcal)	비빔밥 강된장찌개 고등어강정 궁채장아찌 배추김치 (617kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 홍합살미역국 쇠고기우영조림 쫄갓사과무침 숙주나물 배추김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부강정 맛살배추볶음 씨앗젓갈 파김치 (702kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무맑은국 주꾸미간장볶음 더덕채구이 토마토새싹샐러드 배추김치 (536kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마채국 삼겹살조림 단호박맛탕 양배추쪽파무침 나박김치 (792kcal)	우거지된장국 쇠고기굴소스볶음 가지찜 미역초무침 배추김치 (559kcal)	
오전간식		미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후간식		미니핫도그	요플레	딸기잼식빵	삶은감자	쌀음료	블루베리 & 요플레

구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 매운버섯국 돈육견과볶음 마늘종조림 양상추샐러드 물김치 (530kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 조기구이 오이볶음 깨소스곤약무침 파김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무채국 마파두부 물만두&간장 도라지유자청무침 배추김치 (632kcal)	해물칼국수 김가루주먹밥 메밀전병 새싹채소샐러드 배추김치 (753kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기호두조림 깻잎순볶음 느타리버섯무침 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 계살탕 채소달걀말이 견과류볶음 참나물무침 배추김치 (630kcal)	돈육짜장밥 미니우동국 가지탕수 브로콜리볶음 단무지무침 (727kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 쇠고기육전 청경채굴소스볶음 목이버섯무침 배추김치 (683kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 영양찜닭 오징어초무침 양배추숙채무침 동치미 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 대패삼겹볶음 우엉조림 양념고추지 나박김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 훈제오리무침 단호박꿀찜 무생채 물김치 (723kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯맑은국 돈육불고기 더덕채무침 상추겉절이 열무김치 (590kcal)	
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후간식	핫케이크	시리얼 & 우유	초코머핀	요구르트	과일푸딩	파배기	매실차
구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 쇠고기찜쌀구이 애호박볶음 쌈아랫갈 배추김치 (668kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 갈치구이 새송이버섯땅콩무침 치커리새콤무침 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 순대채소볶음 명엽채조림 시금치고추장무침 배추김치 (608kcal)	파불고기덮밥 맑은장국 춘권튀김 연근참깨무침 배추김치 (549kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 돼지고기수육 잘게다진오징어젓 상추깻잎쌈 배추겉절이 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 고등어김치찜 총알버섯볶음 부추무침 동치미 (541kcal)	온메밀국수 1/2쌀밥 닭살옥수수전 고추찜양념무침 배추김치 (578kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 다시마채국 우삼겹양배추볶음 감자조림 마늘종간장지 나박김치 (751kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 제육볶음 묵은지지짐 과일샐러드 열무김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 닭가슴살냉채 애호박찜 고사리나물 물김치 (546kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 표고버섯탕 두부양념구이 참치통마늘볶음 청포묵새싹무침 배추김치 (691kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 돈육굴소스조림 토마토가지볶음 방아잎무침 배추김치 (690kcal)	
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후간식	마가레트	알로에주스	삶은달걀	프렌치토스트	삶은감자	호박죽	

구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 칠리새우볶음 실곤약채소무침 오이나물 물김치 (518kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 날치알달걀말이 취나물볶음 마늘종락교무침 나박김치 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 오리주물럭 고구마샐러드 양배추쌈&쌈장 물김치 (579kcal)	어묵우동 후리가케주먹밥 편육부추무침 만가닥버섯나물 배추김치 (750kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 두부김치국 연어까스&타르소스 도라지채조림 양념깻잎지 파김치 (564kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 쇠불고기 고들빼기무침 유부겨자채 배추김치 (649kcal)	김치마늘볶음밥 호박고지들깨탕 햄버그스테이크찜 새싹채소무침 동치미 (650kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 돈사태찜 감자채볶음 상추무침 배추김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 두부스테이크&소스 우엉건포도조림 노각무침 배추김치 (697kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 쇠고기고추장볶음 우거지지짐 오징어실채무침 동치미 (785kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 돈육잡채 견과류꿀볶음 명이나물절임 배추김치 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 해물짬뽕국 단호박달걀찜 더덕채구이 사과청경채무침 열무김치 (631kcal)	
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후간식	쿠키	미니와플	호빵	저지방우유	김치전	양갱	
구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 돼지목살구이 고사리조림 파채유자청무침 볶음김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 치즈오믈렛 고구마순나물 꽃맛샐러드 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 우채파프리카볶음 메밀묵새싹무침 오이생채 물김치 (620kcal)				
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 자반고등어구이 목이버섯건새우볶음 갯나물무침 나박김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우렁된장국 훈제오리구이&소스 부추겉절이 콘샐러드 배추김치 (673kcal)				
오전간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루				
오후간식	요플레	찜옥수수	팔도너츠				

※ 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)