

식단표

2025.10.01 ~ 2025.10.31 [2025년 10월]

관악희망데이케어센터

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단				잔치국수 멸치주먹밥 물만두&간장 쪽파들기름무침 배추겉절이 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 갈치카레구이 시금치나물 고구마샐러드 물김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 채소달걀말이 연근두유조림 해파리냉채 배추김치 (667kcal)	주꾸미미나리볶음밥 쇠고기샤브국 늪은호박전 오이고추무침 물김치 (561kcal)
저녁 식단				흰쌀밥/잡곡밥 무채국 두부구이&양념장 견과류볶음 마늘종무침 물김치 (564kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 닭갈비 홍합살볶음 콩나물무침 열무김치 (647kcal)		
오전 간식				미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식				검은깨두유	카스테라	바나나	호상요구르트
구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 쇠고기당근볶음 묵은지무침 양상추샐러드 파김치 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 쇠갈비찜 더덕채구이 다시마튀각 물김치 (787kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기토란국 조기찜 시래기지짐 목이버섯무침 나박김치 (552kcal)	열무비빔밥 설렁탕 꼬지전 양배추숙채무침 물김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박양파국 쇠고기곤약조림 영양공법떡 명이나물무침 배추겉절이 (687kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 치즈오믈렛 피망채볶음 시금치무침 물김치 (636kcal)	유부우동 채소주먹밥 생선살탕수 양상추샐러드 물김치 (640kcal)
저녁 식단						흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 떡갈비조림 브로콜리숙회 썩갓나물 배추김치 (668kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	미니붕어빵	송편	유과&보리차	배슬라이스	두유&보름달 빵	요플레	마가레트

구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 대구살콩나물찜 연근부침 과일샐러드 열무김치 (529kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 두부구이&양념장 단호박찜 백목이버섯냉채 배추김치 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 스크램블에그 홍합조림 깻순나물 파김치 (627kcal)	마파두부덮밥 맑은장국 새우버터구이 부추생채 물김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 순살닭찜 미역자반 더덕채무침 나박김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 순살아귀찜 열무지짐 오이고추무침 배추김치 (503kcal)	쇠고기채소볶음 밥 옥수수스프 참치연근전 양파겉절이 배추김치 (678kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 갈치조림 당근숙주나물 고춧잎무침 물김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소스프 돈사태찜 실곤약잡채 참나물무침 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 쇠고기채볶음 총알버섯조림 썩갓들깨무침 열무김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 고등어구이 콩나물찜 가지나물 배추김치 (617kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 제육볶음 고사리조림 양배추쌈&쌈장 물김치 (585kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	마가레트	시리얼&우유	군고구마	토마토슬아이스	무가당두유	과배기	삶은계란
구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돼지고기수육 연근조림 상추깻잎쌈 볶음김치 (729kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육맑은국 두부선 볼어묵볶음 과일샐러드 동치미 (731kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살된장국 우삼겹양배추볶음 브로콜리숙회 가지무침 나박김치 (714kcal)	단호박카레 게살탕 오징어링튀김 실곤약채소무침 단무지무침 (617kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 채소달걀찜 호두마늘종조림 양상추샐러드 열무김치 (615kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 우민찌버섯조림 파리고추볶음 청포묵무침 물김치 (711kcal)	온메밀국수 1/2쌀밥 장어구이 부추무침 오복지 (557kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 부추달걀국 돼지목살구이 묵은지지짐 명이나물무침 배추김치 (621kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무쌈국 닭살참깨볶음 도라지무침 참나물겉절이 물김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 삼치불고기 깻잎볶음 토마토새싹샐러드 배추김치 (502kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 쇠고기육전 진미채무침 오이생채 물김치 (616kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 해물채소볶음 애호박나물 청경채무침 파김치 (542kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	약과	배슬라이스	저지방우유	핫케이크	쿠키	사과	호밀빵

구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 햄버그스테이크 찜 옥수수볶음 열무무침 배추김치 (677kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 닭안심채소볶음 느타리버섯무침 청경채나물 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합국 두부달걀부침 우엉잡채 참나물무침 배추김치 (627kcal)	오므라이스 가쓰오두부국 크래미깻잎전 양상추흑임자소 스무침 열무김치 (580kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고등어조림 목이버섯겨자냉 채 도토리묵무침 배추김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 훈제오리무침 도라지볶음 열무나물 물김치 (676kcal)	
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 쇠불고기 견과류볶음 양배추쪽파무침 나박김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 갈치구이 가지볶음 새싹채소무침 동치미 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 돼지고기버섯볶 음 마늘종무침 과일샐러드 물김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박양파국 차돌마늘볶음 잔멸치조림 파프리카무침 물김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기팍국 가자미구이 백순대채소볶음 시금치무침 나박김치 (630kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	
오후 간식	과일푸딩	소보로빵	바나나	스프	홍시	기장떡&녹차	

※ 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)