

식단표

2025.11.01 ~ 2025.11.30 [2025년 11월]

관악희망데이케어센터

구분							토(11.01)
점심 식단							잔치국수 참치주먹밥 돈까스&소스 양배추샐러드 나박김치 (840kcal)
오전 간식							미숫가루 식빵 & 우유
구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 버섯묵국 그린빈쇠고기볶음 더덕채구이 새싹채소샐러드 물김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은부대찌개 채소달걀말이 멸치조림 브로콜리무침 나박김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 마파두부 새우살볶음 오이고추무침 물김치 (649kcal)	영양밥&양념장 완자탕 고등어구이 총알버섯조림 물김치 (560kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 훈제오리구이&소스 곤약견과조림 토마토새싹샐러드 열무김치 (600kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 꼬막살채소볶음 도라지무침 썩갓나물 물김치 (559kcal)	유부우동 채소주먹밥 닭가슴살깨소스 무침 청포묵무침 배추김치 (677kcal)
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	롤케익	시리얼 & 우유	버터쿠키	연시	카스텔라	삶은계란	보름달빵 & 물
구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골팓국 돈육불고기 한식잡채 김자반 배추김치 (642kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새송이버섯된장국 편육부추무침 연근두유조림 청경채나물 배추김치 (698kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 쇠고기볶음 당근숙주나물 참나물겉절이 물김치 (566kcal)	들깨칼국수 1/2쌀밥 임연수구이 더덕채무치 배추김치 (621kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 동그랑땡조림 쥬키니호박볶음 열무무침 배추김치 (550kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은파두부국 닭갈비 명엽채조림 콘샐러드 물김치 (713kcal)	표고버섯된장볶음밥 복어콩나물국 멘치까스&소스 크래미사과무침 물김치 (700kcal)
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	바나나	찐고무마&보리차	파배기&보리차	잔기지떡&보리차	쿠쿠다스 & 두유	후레쉬베리&보리차	요플레&곡물과자
구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 우삼겹양배추볶음 우엉건포도조림 오이생채 열무김치 (786kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 스크램블에그 콩자반 오이고추무침 파김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 오징어두루치기 토마토가지볶음 깻잎순나물 물김치 (523kcal)	차돌된장국수 채소주먹밥 메밀전병 무당근생채 배추김치 (766kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박고지들깨탕 쇠고기잡채 밥새우조림 도토리묵무침 물김치 (798kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기채소국 삼치불고기 유부당근볶음 양배추숙채무침 열무김치 (614kcal)	게살볶음밥&짜장소스 팽이미소국 탕수육 해파리냉채 단무지무침 (592kcal)
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	쌀과자 & 보리차	롤빵 & 우유	쿠쿠다스케익	호상요구르트	술빵 & 보리차	과일푸딩	견과류 & 우유

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 파불고기 견과류볶음 썩갓들깨무침 물김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀찜국 순살가자미찜 새송이버섯조림 가지무침 물김치 (505kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어맑은국 돈육대파볶음 옥수수버터볶음 도라지나물 물김치 (612kcal)	하이라이스 미니우동국 새우튀김 마늘종락교무침 배추김치 (629kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 백순대채소볶음 방풍나물무침 오이양파무침 물김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골찜국 꼬막실곤약볶음 통마늘아몬드볶음 세발나물무침 배추김치 (528kcal)	곤드레밥 유채된장국 달걀후라이 콩나물파채무침 동치미 (446kcal)
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	유산균요구르트	머핀	검은콩두유	밤식빵	연시	시리얼&우유	감귤
구분	일(11.30)						
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 함박스테이크 단호박견과찜 양배추숙채무침 나박김치 (672kcal)						
오전 간식	미숫가루						
오후 간식	약식&보리차						

※ 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)