

식단표

2025.12.01 ~ 2025.12.31 [2025년 12월]

관악희망데이케어센터

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 닭볶음탕 애호박양념찜 김자반 배추김치 (563kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 고등어조림 도토리묵&양념장 가지나물 배추김치 (673kcal)	새우살케첩볶음 밥 미니우동국 두부크로켓 고추절임 배추김치 (583kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 시금치볶음 피망채무침 배추김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 건새우조림 우거지나물 동치미 (533kcal)	온메밀국수 후리가게주먹밥 생선까스&타르소 스 청경채나물 배추김치 (556kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 우채마늘종볶음 명란젓무침 근대나물 파김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 돼지고기매콤구 이 마늘쫄조림 상추초무침 열무김치 (600kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채된장국 주꾸미간장볶음 참나물볶음 무당근생채 물김치 (488kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 쇠고기깻잎볶음 참치채소볶음 만가닥버섯나물 나박김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 돈사태찜 단호박조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (576kcal)	
오전 간식		미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식		카스텔라	요플레	호빵	바나나우유	군고구마	굴
구분	일(12.07)	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부추된장국 차돌김치볶음 옥수수조림 고사리나물 열무김치 (660kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 조기구이 실곤약채소무침 알배추겉절이 동치미 (587kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 쇠고기굴소스볶 음 연근조림 양상추샐러드 열무김치 (654kcal)	영양밥&양념장 수제비국 햄버그스테이크 찜 부추배무침 배추김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 파불고기 청경채볶음 가지무침 배추김치 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 온두부찜 브로콜리볶음 치커리무침 볶음김치 (684kcal)	볶음밥/흰밥 가쓰오두부국 감자전 쪽파무침 배추김치 (566kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 매생이굴국 두부카레조림 달걀샐러드 시금치나물 배추김치 (685kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 순살아귀찜 참나물된장무침 오이나물 배추김치 (493kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 봄동된장국 돈채볶음 어묵조림 파프리카무침 파김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 닭갈비 묵은지지짐 마늘종땅콩무침 물김치 (699kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 삼겹살미나리볶 음 단호박찜 다시마쌈&초장 배추김치 (668kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	굴	오렌지주스	요구르트	생강차	호박죽	삶은달걀	초코머핀

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 돼지고기마늘조림 더덕채구이 새싹채소샐러드 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 순살닭찜 잔멸치볶음 가지양념무침 배추김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 강된장찌개 쇠고기양파볶음 상추유자무침 도라지나물 열무김치 (565kcal)	오므라이스 감자국 너비아니구이 마늘종간장지 배추김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 두부쌈장구이 파프리카무침 양배추샐러드 동치미 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 간장해물찜 열무볶음 유부겨자채 물김치 (661kcal)	짜장밥 크래미달걀스프 갈비만두 코울슬로샐러드 파김치 (808kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 차돌박이된장국 새우살굴소스볶음 미역줄기볶음 표고버섯나물 파김치 (644kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 마파두부 목이버섯볶음 고추된장무침 배추김치 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 돈육김치찜 애호박전 부추나물 나박김치 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 단호박스프 쇠고기채소조림 양송이버섯볶음 브로콜리초무침 배추김치 (674kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 대패삼겹된장볶음 매콤감자조림 우거지나물 배추김치 (658kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	매실차	프렌치토스트	과일푸딩	식혜	과배기	찜빵	찜만두
구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 쇠고기잡살구이 통마늘아몬드볶음 파채무침 배추김치 (668kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새송이맑은국 돈육고추장볶음 더덕채무침 명이나물절임 물김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 두부멸치조림 깻순나물 과일샐러드 배추김치 (684kcal)	바지락수제비 김가루주먹밥 녹두전 부추양파무침 열무김치 (712kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 돈육갈비찜 고사리나물 치커리토마토무침 물김치 (616kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 된장맥적구이 도라지유자청무침 양상추샐러드 파김치 (557kcal)	우삼겹살국수 1/2쌀밥 춘권튀김 무초절임 배추김치 (648kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 달걀채소폭찜 마늘종햄볶음 새싹채소샐러드 배추김치 (661kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 돼지고기수육 양배추쌈&쌈장 무생채 나박김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯찌개 쇠고기채볶음 연근카레조림 파프리카콘샐러드 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 두부잡채 건새우조림 양파초절임 배추김치 (530kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 선지국 훈제오리무침 잔멸치고추장볶음 참나물무침 배추김치 (729kcal)	
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루
오후 간식	술빵	보름달빵 & 우유	꼬치어묵	꿀호떡	크레커 & 우유	두유 & 곡물과자	팥죽

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단	쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 제육볶음 표고버섯조림 상추깻잎쌈 나박김치 (600kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 쇠고기찜쌀구이 토마토가지볶음 시금치흑임자샐러드 배추김치 (563kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 돈채양파볶음 컬리플라워볶음 삼색겨자채 물김치 (621kcal)	닭칼국수 1/2쌀밥 새우채소전 연근참깨무침 배추김치 (647kcal)			
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 달걀카레조림 갯김치지짐 청포묵무침 동치미 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 순대채소볶음 멸치아몬드조림 실파무침 배추김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 굴미역국 두부스테이크&소스 적채볶음 유채나물무침 열무김치 (565kcal)			
오전 간식	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루			
오후 간식	롤케익 & 우유	크래커 & 보리차	요구르트	미니붕어빵			

※ 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)