

식단표

2026년 07월

서울데이케어센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				잡곡밥 모듬버섯탕 돈육소금불고기 오이소박이 콩나물무침 배추김치 (550kcal)	백미밥 근대된장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈까스&소스 양배추겉절이 모듬피클 배추김치 (560kcal)	백미밥 사골우거지국 돈육고추잡채 표고버섯볶음 감자채볶음 배추김치 (560kcal)
저녁 식단				잡곡밥 대파육개장 떡갈비아채볶음 구운김&양념장 브로콜리샐러드(흑임자) 배추김치 (560kcal)	백미밥 애호박새우젓국 두부카레라이스 무생채 감자조림 배추김치 (550kcal)	곤드레나물밥 홍합무국 가지나물 나박김치 배추김치 (550kcal)	
오전 간식				플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식				밥알썩찰떡+요구 르트	제철과일	삶은계란+요구르 트	후렌치파이+두유
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		잡곡밥 들깨무채국 버섯카레라이스 시금치나물 쌈무부추무침 배추김치 (550kcal)	백미밥 근대된장국 하이라이스 실곤약야채무침 호박볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 한식잡채 곤드레장아찌 배추김치 (560kcal)	백미밥 순두부찌개 훈제오리야채볶 음 콩나물무침 오이지무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 시금치된장국 생선까스&소스 어묵볶음 연근조림 배추김치 (560kcal)	백미밥 감자양파된장국 돈육김치두루치 기 브로콜리초회 느타리버섯장아 찌 배추김치 (560kcal)
저녁 식단		잡곡밥 애호박된장국 돈민찌두부조림 가지나물 무말랭이무침 배추김치 (560kcal)	백미밥 콩나물북어국 고등어김치찜 무장아찌 표고버섯볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이 해초샐러드 우엉조림 배추김치 (550kcal)	백미밥 된장찌개 제육볶음 미역오이초무침 가지장아찌 배추김치 (560kcal)	참치오이비빔밥 건새우아욱국 궁채장아찌 고춧잎무침 배추김치 (550kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		고구마치즈케익+ 요구르트	제철과일	생신잔치 간식	제철과일	찐감자+요구르트	마가렛트+두유

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		잡곡밥 바지락살미역국 간장불고기 양념깻잎지 감자채볶음 배추김치 (550kcal)	백미밥 육개장 해물동그랑땡&케 찐 건두부오이무침 미역줄기볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 닭곰탕 닭고기살 부추양배추겉절 이 곤드레장아찌 배추김치 (560kcal)	백미밥 된장찌개 적어구이 브로콜리샐러드(흑임자) 무말랭이무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 미역국 오삼불고기 간장깻잎지 어묵볶음 배추김치 (560kcal)	백미밥 아욱된장국 돈육참스테인크 시금치나물 표고버섯볶음 배추김치 (560kcal)
저녁 식단		잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 새송이장아찌 배추김치 (557kcal)	백미밥 사골우거지국 안동찜닭 비트무생채 양배추겉절이 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 유부무채국 돈육소금불고기 가지찜&양념장 양파장아찌 배추김치 (550kcal)	백미밥 들깨버섯탕 들기름 두부구이 다시마채초무침 궁채장아찌 배추김치 (560kcal)		
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		미니치즈케익+요 구르트	제철과일	바람떡+요구르트	제철과일	단호박찜+요구르 트	쌀과자+두유
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		잡곡밥 황태무채국 간풍두부스틱 브로콜리맛살볶 음 표고버섯볶음 배추김치 (560kcal)	백미밥 근대된장국 돈육마늘쫄볶음 얼갈이나물 호박볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭갈비 콩나물김가루무 침 건새우그린빈스 볶음 배추김치 (560kcal)	백미밥 들깨미역국 간장불고기 시금치나물 가지나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 어묵국 버섯하이라이스 오이지무침 연근조림 배추김치 (560kcal)	백미밥 콩나물국 두부구이&김치볶 음 시금치나물 감자채볶음 배추김치 (560kcal)
저녁 식단		잡곡밥 건새우아욱국 쌈장불고기 오이장아찌 우엉조림 배추김치 (560kcal)	백미밥 짬뽕국 탕수육&소스 오징어젓무말랭 이 꼬시래기초장무 침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 두부카레라이스 양념깻잎지 새송이장아찌 배추김치 (560kcal)	백미밥 된장찌개 가자미카레구이 김자반 브로콜리초회 배추김치 (550kcal)	열무비빔밥 바지락살된장국 견과류멸치볶음 무생채 배추김치 (550kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		딸기치즈케익+요 구르트	제철과일	양금절편+요구르 트	제철과일	삶은계란+요구르 트	카스타드+두유

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		잡곡밥 홍합미역국 돈까스&소스 단무지무침 어묵볶음 배추김치 (700kcal)	백미밥 모듬버섯탕 고추장불고기 가지들기름무침 우엉당근조림 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 들깨무채국 훈제오리냉채 부추콩나물무침 감자채볶음 배추김치 (705kcal)	백미밥 소고기뭇국 함박스테이크 시금치나물 표고버섯볶음 배추김치 (718kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 탄두리닭구이 느타리버섯볶음 우거지나물 배추김치 (715kcal)	
저녁 식단		잡곡밥 파송송계란탕 마파두부덮밥 양파장아찌 해초샐러드 배추김치 (648kcal)	백미밥 콩나물국 해물동그랑땡&케 찐 미나리무생채 양배추겉절이 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 육개장 바지락살두부조 림 구운김&양념장 무말랭이무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 된장찌개 류산슬덮밥 궁채장아찌 쌈무부추무침 배추김치 (645kcal)	가지밥 부대찌개 가지밥&양념장 무장아찌 알감자조림 배추김치 (648kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	
오후 간식		바나나치즈케익+ 요구르트	제철과일	약밥+요구르트	제철과일	단호박찜+요구르 트	

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-외국산(캐나다, 미국, 중국 등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산, 미취급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미