

식단표

2026년 08월

서울데이케어센터

구분							토(08.01)
점심 식단							백미밥 감자미역국 하이라이스 오이생채 들깨고사리나물 배추김치 (708kcal)
오전 간식							플레인요거트 or 두유
오후 간식							오뜨치즈+두유
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단		잡곡밥 들깨무채국 돈까스&소스 오이지무침 양배추겉절이 배추김치 (710kcal)	백미밥 콩나물국 닭볶음탕 어묵볶음 간장무말랭이 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 시레기된장국 오삼불고기 쌈무부추무침 감자채볶음 배추김치 (712kcal)	백미밥 들깨감자국 제육볶음 건새우마늘짬뽕 음 콩나물김가루무 침 배추김치 (702kcal)	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리냉채 가지나물(들기름) 연근조림 배추김치 (708kcal)	백미밥 미역국 돈육김치찜 부추양배추겉절 이 우거지나물 배추김치 (705kcal)
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 짜장소스 새송이장아찌 단무지무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 버섯된장국 해물동그랑땡&케 찐 김자반 궁채장아찌 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 함박스테이크 오복지 브로콜리샐러드(흑임자) 배추김치 (644kcal)	백미밥 된장찌개 코다리무조림 고사리양파장아 찌 양념깻잎지 배추김치 (650kcal)	김치볶음밥 유부팽이장국 김치볶음밥 아삭이고추양파 무침 감자조림 배추김치 (645kcal)	
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	팥앙금파이+요구 르트	단호박설기+요구 르트	삶은계란+요구르 트	마가렛트+두유

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 치킨까스&소스 시금치나물 어묵볶음 배추김치 (710kcal)	백미밥 건새우아욱국 돈육소금불고기 오이부추무침 고사리나물 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 한식잡채 무말랭이무침 배추김치 (719kcal)	백미밥 사골짬뽕국 안동찜닭 아삭이고추양파 무침 감자채볶음 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 제육볶음 우엉조림 가지나물(참깨) 배추김치 (708kcal)	백미밥 가지냉국 바지락살두부조 림 파채콩나물무침 버섯미나리초무 침 배추김치 (705kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 버섯카레라이스 오이고추장아찌 미역오이초무침 배추김치 (648kcal)	백미밥 대파육개장 너비아니구이&파 채 브로콜리초회 노각무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 사골우거지국 고등어김치찜 곤드레장아찌 김자반 배추김치 (644kcal)	백미밥 부대찌개 바지락살두부조 림 간장깻잎지 다시마채초무침 배추김치 (650kcal)	열무비빔밥 된장찌개 견과류멸치볶음 오징어젓무생채 배추김치 (645kcal)	
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	생신잔치 간식	바람떡+요구르트	한과+요구르트	후렌치파이+두유
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르소 스 양배추샐러드(딸 기드레싱) 쌈부추무침 배추김치 (710kcal)	백미밥 근대된장국 훈제오리냉채 건새우그린빈스 볶음 총알버섯조림 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 들깨미역국 카레라이스 단무지무침 오이부추무침 배추김치 (712kcal)	백미밥 바지락무국 돈육쌈장불고기 콩나물무침 가지들기름나물 배추김치 (702kcal)	잡곡밥 대파육개장 떡갈비야채볶음 어묵볶음 연근조림 배추김치 (708kcal)	백미밥 사골우거지탕 소고기버섯덮밥 근대나물 미나리무생채 배추김치 (705kcal)
저녁 식단			백미밥 유부장국 제육볶음 양념깻잎지 우엉조림 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 얼큰버섯국 돈민찌두부조림 궁채장아찌 다시마채초무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 된장찌개 메추리알돈육장 조림 노각무침 꼬시래기초장무 침 배추김치 (650kcal)	가문어밥 미소된장국 아삭이고추양파 무침 양배추겉절이 배추김치 (645kcal)	
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	초코쿠키+요구르 트	앙금증편+요구르 트	삶은계란+요구르 트	카스타드+두유

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단		잡곡밥 참치김치찌개 하이라이스 시금치나물 양파장아찌 배추김치 (710kcal)	백미밥 건새우아욱국 안동찜닭 파채콩나물무침 가지나물 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육표고버섯볶음 오이부추무침 쥬키니호박볶음 배추김치 (712kcal)	백미밥 다시마양파국 적어구이 곤드레장아찌 미나리무생채 배추김치 (702kcal)	잡곡밥 된장찌개 함박스테이크 무말랭이무침 새송이버섯볶음 배추김치 (708kcal)	백미밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음 우거지나물 감자조림 배추김치 (705kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 가자미카레구이 오징어젓무생채 구운김&양념장 배추김치 (648kcal)	백미밥 부추계란탕 짬뽕불고기 새송이장아찌 당근라페 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 두부구이&볶음김치 궁채장아찌 브로콜리샐러드 배추김치 (644kcal)	백미밥 부대찌개 너비아니구이&파채 무짬지채무침 오이고추양파무침 배추김치 (650kcal)	곤드레나물밥 육개장 곤드레나물밥 어묵볶음 연근조림 배추김치 (640kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		바나나치즈케익+ 요구르트	제철과일	완두앙금빵+요구 르트	약밥+요구르트	감자+요구르트	참쌀꿀약과+두유
구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 계란실파국 짜장소스덮밥 단무지무침 근대나물 배추김치 (716kcal)					
저녁 식단		잡곡밥 바지락 무국 간장닭갈비 단호박찜 곤드레장아찌 배추김치 (658kcal)					
오전 간식		플레인요거트 or 두유					
오후 간식		미니초코케익+요 구르트					

※ 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-남양공산, 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