

식단표

2026년 09월

서울데이케어센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			백미밥 배추된장국 닭살데리야끼조림 시금치나물 어묵볶음 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 순두부백탕 카레라이스 오이부추무침 가지나물 배추김치 (644kcal)	백미밥 유부무채국 너비아니&파채 우영조림 버섯미나리무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 얼갈이나물 호박볶음 배추김치 (637kcal)	백미밥 모듬버섯탕 돈채피망볶음 콩나물무침 해초샐러드 배추김치 (627kcal)
저녁 식단			백미밥 건새우아욱국 돈육고추장볶음 연근조림 다시마채초무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 청국장찌개 두부조림 감자채볶음 구운김&양념장 배추김치 (599kcal)	백미밥 얼갈이된장국 고등어김치찜 브로콜리 흑임자무침 궁채장아찌 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 시레기된장국 춘천닭갈비 단무지무침 양념깻잎지 배추김치 (596kcal)	
오전 간식			플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식			제철과일	밥알썩찰떡+요구르트	카스테라	삶은계란+요구르트	후렌치파이+두유
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥 북어무채국 간장불고기 양념깻잎지 브로콜리샐러드& 참깨드레싱 배추김치 (631kcal)	백미밥 육개장 떡갈비야채볶음 무말랭이무침 미역줄기볶음 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 한식잡채 곤드레장아찌 배추김치 (639kcal)	백미밥 시금치된장국 돈까스&소스 단무지무침 유채나물 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 순두부백탕 안동찜닭 콩나물무침 고사리나물 배추김치 (644kcal)	백미밥 애호박고추장찌개 고기산적구이 브로콜리초회 시레기된장지짐 배추김치 (620kcal)
저녁 식단		잡곡밥 계란실파국 마파두부 짜사이무침 멸치볶음 배추김치 (644kcal)	백미밥 들깨무채국 돈육김치찜 파리고추감자조림 양파장아찌 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 부대찌개 돈민찌두부조림 우영조림 느타리버섯초무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 아욱국 제육볶음 구운김&양념장 표고버섯볶음 배추김치 (637kcal)	해초비빔밥 청국장찌개 호박볶음 어묵볶음 배추김치 (647kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		딸기치즈케익+요구르트	제철과일	생신잔치 간식	앙금파이	단호박찜+요구르트	후레시베리+두유

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥 건새우아욱국 생선까스&소스 단무지무침 감자채볶음 배추김치 (639kcal)	백미밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 연근조림 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 대파육개장 두부구이&볶음김 치 호박볶음 오이부추무침 배추김치 (619kcal)	백미밥 된장찌개 적어구이 궁채장아찌 얼갈이나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 간장불고기 건두부오이무침 어묵볶음 배추김치 (629kcal)	백미밥 미역국 닭갈비 단무지부추무침 양념깻잎지 배추김치 (595kcal)
저녁 식단		잡곡밥 미역국 소금불고기 표고버섯볶음 간장무말랭이 배추김치 (609kcal)	백미밥 계란실파국 너비아니구이&파 채 궁채장아찌 견과류멸치볶음 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 짬뽕국 탕수육&소스 짜사이무침 우엉조림 배추김치 (649kcal)	백미밥 들깨감자국 닭살데리야끼조 림 미역초무침 오복지 배추김치 (612kcal)	소고기콩나물밥& 양념장 민물새우찌개 무생채 파리고추찜 배추김치 (625kcal)	
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	쫄개떡+요구르트	초코머핀	삶은달걀+요구르 트	мага렛트+두유
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥 순두부백탕 떡갈비아채볶음 미나리무생채 감자조림 배추김치 (649kcal)	백미밥 된장찌개 쌈장불고기 콩나물무침 우엉조림 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 사골우거지탕 생선까스&소스 단무지무침 고사리나물 배추김치 (639kcal)	백미밥 애호박새우젓국 함박스테이크 양배추겉절이 호박나물 배추김치 (632kcal)	추석 당일 *휴관*	백미밥 콩가루배추국 제육볶음 간장깻잎지 해초샐러드 배추김치 (612kcal)
저녁 식단		잡곡밥 계란실파국 짜장소스 건두부오이무침 쌈부추무침 배추김치 (632kcal)	백미밥 배추된장국 돈육표고버섯볶 음 아삭이고추양파 무침 곤드레장아찌 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 마늘쫄무침 무짬지채 배추김치 (624kcal)	백미밥 콩나물국 해물동그랑땡&케 찜 새송이장아찌 맛살브로콜리초 회 배추김치 (637kcal)	즐거운 한가위 보내세요 *^^*	
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	송편+요구르트	소보로빵		오뜨치즈+두유

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥 감자미역국 돈육표고버섯볶음 들깨무나물 콩나물무침 배추김치 (614kcal)	백미밥 사골우거지탕 간장불고기 툇두부무침 감자샐러드 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육장조림 미나리무생채 새송이버섯볶음 배추김치 (632kcal)			
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 오삼불고기 간장무말랭이 느타리버섯초무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 애호박고추장찌개 함박스테이크 당근라페 실곤약야채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 두부카레라이스 건파래무무침 모듬피클 배추김치 (634kcal)			
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유			
오후 간식		초코치즈케익+요 구르트	제철과일	자색고구마설기+ 요구르트			

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/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