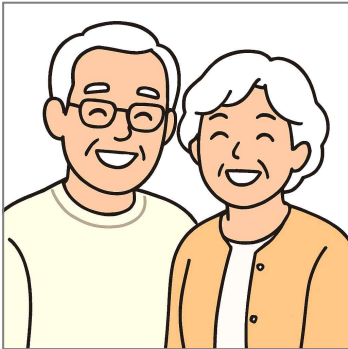


식 단 표

2026년 08월

다시봄 데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일			
  다시 봄 데이케어센터 ★ 물을 충분히 드세요!!! ★ 식사는 골고루 맛있게 드세요!!! ※ 영양사가 제공하는 건강하고 맛있는 어르신 맞춤 식단 및 간식										1			
										점심(752kcal)		저녁(653kcal)	
										쌀밥 청국장찌개 순살안동찜닭 감자채볶음 파프리카찜소스무침 배추김치		쌀밥 곤이알탕 돈육두부두루치기 후랑크어채볶음 쌈치미야초장 배추김치	
										오전간식		오후간식	
										요거트/건강차		제철과일	
3		4		5		6		7		8			
점심(745kcal)	저녁(657kcal)	점심(758kcal)	저녁(648kcal)	점심(744kcal)	저녁(639kcal)	점심(743kcal)	저녁(653kcal)	점심(773kcal)	저녁(641kcal)	점심(754kcal)	저녁(654kcal)		
쌀밥 콩나물국 고등어시래기조림 두부스틱피망볶음 간장양파절임 배추김치	잡곡밥 수제비미역국 맛살계란찜 매콤명태조림 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 어묵국 카레라이스 건두부깻잎이육음 후르츠샐러드 깍두기	취나물밥 바지락된장국 매콤순대볶음 옥수수맛탕 채소액젓무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이국 치즈함박스테이크 토마토곤약면파스타 수제모듬피클 배추김치	잡곡밥 시골무국 순살아귀찜 유자우영조림 버섯참소스무침 배추김치	쌀밥 바섯들깨국 간장돈불고기 새우살호박찜 돌나물무침 배추김치	쌀밥 우삼겹고추장찌개 행계란전*케첩 아주까리나물 미역이채무침 배추김치	잡곡밥 우무콩국 순살비계찜닭 치즈맛감자튀김 청경채생채 배추김치	잡곡밥 김치국 가지미허브구이 새송이버섯조림 무채초절이 얼무김치	쌀밥 냉이된장국 돈사태김치찜 건새우그린빈볶음 꼬시래기무침 백나배김치	쌀밥 감자양파국 마파두부조림 김말이튀김*초간장 땅콩오이무침 배추김치		
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식		
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일		
10		11		12		13		14		15 광복절			
점심(747kcal)	저녁(661kcal)	점심(753kcal)	저녁(656kcal)	점심(773kcal)	저녁(659kcal)	점심(774kcal)	저녁(637kcal)	점심(779kcal)	저녁(643kcal)	점심(751kcal)	저녁(662kcal)		
쌀밥 콩나물생국 오삼불고기 통들깨호박볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 소고기탕평채 마카로니샐러드 백김치	쌀밥 비지찌개 삼치오븐구이 감자조림 차파리무침 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 고추장채볶음 춘권튀김*참리소스 참나물사과무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 한방돈감버찌 오색절제 도라지무침 배추김치	잡곡밥 바지락냉이국 생선까스*허니머스타드 대래순지짐 로메인샐러드 얼무김치	쌀밥 나기사리찜닭국 짜장된장밥 표고탕수강정 부추액젓무침 깍두기	쌀밥 근대된장국 순살찜닭 취나물지짐 유부겨자생채 배추김치	잡곡밥 순살오리들깨탕 백순대어채볶음 치즈감자오븐구이 블루베리돔나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어조림 무화과우영조림 열무실곤약비빔면 백나배김치	쌀밥 맛살계란국 김치돈불고기 온두부*양념장 아삭이고추무침 얼무김치	쌀밥 한식된장찌개 고기산적데리조림 중화풍바섯볶음 무짜리무침 배추김치		
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식		
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일		

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심(767kcal)	저녁(636kcal)	점심(759kcal)	저녁(647kcal)	점심(761kcal)	저녁(643kcal)	점심(760kcal)	저녁(644kcal)	점심(758kcal)	저녁(639kcal)	점심(765kcal)	저녁(642kcal)
쌀밥 중화계란탕 마파가지덮밥 미트볼·치즈완스 짜사이야파무침 배추김치	잡곡밥 감자배추국 대구양념찜 비엔나부음 오이파프리카무침 배추김치	쌀밥 한방갈궁탕 춘장메밀조림 매콤비빔당면 망고치즈샐러드 배추김치	곤드레나물밥 민물새우미운탕 별안자폭찜조림 단호박단팥범벅 차귀나무침 배추김치	잡곡밥 맑은비빔국 미나리닭갈비 궁채들깨지짐 천사채마요무침 배추김치	잡곡밥 토란탕국 오징어가스*타르타르 돈육두부찌기 고구마맛탕 도토리묵무침 볶음김치	쌀밥 매실미역국 돈육두부찌기 고구마맛탕 도토리묵무침 볶음김치	쌀밥 무채된장국 치즈프라이타 땅콩우유조림 편육채 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 돈민네두부조림 에그누들볶음면 부추액젓무침 열무김치/요구르트	잡곡밥 유부짜파국 류산슬깃밥 중화배추찜 도라지유자무침 배추김치	쌀밥 비지찌개 코다리강정 알마늘감자조림 수제절임치 백김치	쌀밥 콩가루국대국 훈제오리야채찜 매콤어묵볶음 가지초절이 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일
24		25		26		27		28		29	
점심(762kcal)	저녁(633kcal)	점심(751kcal)	저녁(635kcal)	점심(769kcal)	저녁(634kcal)	점심(764kcal)	저녁(641kcal)	점심(763kcal)	저녁(628kcal)	점심(757kcal)	저녁(637kcal)
쌀밥 얼큰수제비국 알마늘완자파망조림 다래순치짐 야채참소스무침 배추김치	잡곡밥 비지락당국 묵은지달걀조림 호박나물 오복채무침 열무김치	쌀밥 우무콩국 고추장돈불고기 궁채들깨지짐 모듬갈래이 배추김치	쌀밥 감자야파국 동태양념조림 중화배추찜 오이된장무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 한방돈갈비찜 한식갈래 명태와야채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 백순대갯잎볶음 죽순강파볶음 목이버섯채 배추김치	쌀밥 물만둣국 비프하이라이스 간새우그린빈볶음 유부맛살채 배추김치	쌀밥 김치국 오징어당면볶음 치킨너겟*소스 로메인무침 백김치	잡곡밥 호박된장국 비베규찜닭 연근감은깨강정 들기름매일면 배추김치	잡곡밥 버섯야채국 참치두부조림 고구마순지짐 마늘종알마늘지 배추김치	쌀밥 콩나물국 고등어양념구이 통들깨무나물 목야채무침 배추김치	쌀밥 시금치국 맛살스크램블에그 비엔나파망조림 미역야채무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일
31		 다시 봄 데이케어센터 T. 031 _ 979 _ 7755									
점심(739kcal)	저녁(654kcal)										
쌀밥 얼큰어묵탕 카레라이스 햄마늘종볶음 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 버섯찌개 코다리조림 미나리탕채무침 비트무초절이 열무김치										
오전간식	오후간식										
요거트/건강차	제철과일										

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

※ 원산지 표시 : 1. 쌀, 흑미: 국내산 2. 배추김치(배추, 고춧가루): 중국산 3. 백나박김치(배추): 국내산 4. 열무김치(열갈이배추, 고춧가루): 중국산 5. 백김치(배추): 중국산
6. 두부류·콩비지(콩): 외국산 7. 쇠고기: 호주산 8. 돼지고기: 국내산 9. 닭고기(죽용): 국내산 / 조리용: 브라질산 10. 너비아니(계육, 돈육): 국내산 11. 참치(가다랑어): 원양산 12. 고등어/고등어캔: 국내산 13. 오징어/오징어젓: 중국산 14. 햄, 소시지(계육, 돈육): 국내산 15. 베이컨(돈육): 외국산 16. 미트볼(계육): 국내산 17. 탕수육(돈육, 계육): 국내산 18. 함박스테이크(계육, 돈육): 국내산 19. 멘치카스(계육): 국내산 20. 코다리, 명태(러시아산 / 알: 미국산)
21. 훈제오리: 중국산 22. 치킨까스, 치킨너겟(계육): 국내산 23. 떡갈비(돈육, 계육): 국내산 24. 오리고기: 국내산 25. 아귀: 중국

※ *상기 내용은 시장 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다.*

알레르기 유발 식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 (알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)