

식 단 표

2026년 09월

다시봄 데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5	
 다시 봄 데이케어센터 T. 031 _ 979 _ 7755		점심(744kcal)	저녁(637kcal)	점심(732kcal)	저녁(655kcal)	점심(753kcal)	저녁(640kcal)	점심(765kcal)	저녁(638kcal)	점심(748kcal)	저녁(632kcal)
		쌀밥 미역국 달걀데리야끼조림 죽순채볶음 실곤약누들샐러드 배추김치	쌀밥 사골아육국 코다리조림 탕평채무침 비트양파절임 배추김치	잡곡밥 맑은파개장 순살야구찜 건고구마순지짐 청경채양채 배추김치	산나물밥 간새우배추국 동그랑땡구이*케첩 유자우영채조림 파프리카겔절이 열무김치	쌀밥 순두부백탕 고추장돈불고기 행이늘쫄볶음 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 꽃게무국 생크림계란찜 목이버섯볶음 토마토만다린무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 새우까스*소스 곤약우동볶음면 모듬피클 백김치	잡곡밥 어묵국 순살닭갈비 부지깻이나물 당근리파무침 배추김치	쌀밥 계란국 알마늘훈제오리찜 미역줄기볶음 로메인흑임자무침 배추김치	쌀밥 유채국 동태감자조림 건고사리지짐 무채초절이 배추김치
		오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
		요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
7		8		9		10		11		12	
점심(751kcal)	저녁(633kcal)	점심(763kcal)	저녁(649kcal)	점심(778kcal)	저녁(655kcal)	점심(764kcal)	저녁(646kcal)	점심(762kcal)	저녁(645kcal)	점심(757kcal)	저녁(641kcal)
쌀밥 아육국 순살찜닭 단호박단팔범벅 시파야채겔절이 배추김치	잡곡밥 순대국 두부두루치기 굴소스죽순볶음 묵감가루무침 깍두기	쌀밥 이채야채국 해물알고나찜 분홍호세지볶음 모듬절임지 배추김치	쌀밥 맑은비자국 맛살계란찜 들기름피마지나물 파래무무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 한방돈수육 한식잡채 명태회채소무침 배추김치	잡곡밥 닭가슴살 생선까스*소스 감자채볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 짜장소스 표고탕수육 짜사이부추무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 돈육들깨백불고기 강황무조림 열무실곤약비빔면 배추김치	잡곡밥 한식된장국 고등어감치조림 뿌리채소맛탕 탕평채 열무김치	잡곡밥 유부우동국 토마토함박스테이크 새송이파망볶음 푸실라팬파스타 배추김치	쌀밥 김치양파국 고사리돈불고기 들기름두부구이 오징어젓마늘쫄무침 볶음김치	쌀밥 콩나물국 바베규찜닭 호박나물 우무적채무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
14		15		16		17		18		19	
점심(761kcal)	저녁(660kcal)	점심(765kcal)	저녁(643kcal)	점심(771kcal)	저녁(651kcal)	점심(766kcal)	저녁(654kcal)	점심(770kcal)	저녁(647kcal)	점심(767kcal)	저녁(645kcal)
쌀밥 무채된장국 돈육쪽찜 고추장어묵볶음 오이생채 백김치	잡곡밥 가쓰오우동국 통살돈까스*소스 해물곤약볶음면 로메인무침 배추김치	쌀밥 청국장 삼치양념조림 알마늘컬리볶음 콘샐러드 배추김치	쌀밥 순살뼈해장국 팝콘치킨*머스타드 양배추들깨나물 적양파된장무침 배추김치	잡곡밥 백종민국 마파두부조림 후르츠탕수육 치커리무침 배추김치	잡곡밥 민물새우탕 시금치베이컨프리카타 취나물지짐 토마토만다린무침 배추김치	쌀밥 유부미소국 순살농뽕찜(당면사리) 목이버섯볶음 두부흑임자샐러드 배추김치	쌀밥 호박수제비국 미니돈까스강정 곤드레나물무침 참나물생채 배추김치	잡곡밥 순살갈비탕 오징어두부두루치기 토란대지짐 부추겔절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 밤연근조림 쌈다시마*초장 배추김치	쌀밥 유채국 고등어시래기찜 도토리묵무침 천사채후르츠무침 배추김치	쌀밥 사골파국 달걀카레조림 가지나물 상추무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일

21		22		23		24 추석		25 추석	26 추석
점심(772kcal)	저녁(651kcal)	점심(768kcal)	저녁(653kcal)	점심(773kcal)	저녁(659kcal)	점심(762kcal)	저녁(657kcal)		
쌀밥 비지찌개 코다리찜조림 비엔나피망볶음 콜라비무침 열무김치	잡곡밥 오징어양배추국 돈육볶음 콩나물양념찜 열무겉절이 백배추김치	쌀밥 계란국 카레라이스 춘권*스위트칠리 부추액젓무침 배추김치	쌀밥 콩가루아욱국 순살닭볶음탕 고구마순볶음 블루베리그린샐러드 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 돈갈비단호박찜 한식잡채 도라지오이초무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 모듬해물찜 죽순당근볶음 실곤약마요무침 배추김치	쌀밥 들깨수제비국 데리야끼너비아니 탕평채 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 김치아욱국 초평행계단찜 마나리무침 마카로니병떡 백김치		
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식		
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류		
28		29		30				★ 물을 충분히 드세요!!! ★ 식사는 골고루 맛있게 드세요!!! ※ 영양사가 제공하는 건강하고 맛있는 어르신 맞춤 식단 및 간식  다시 봄 데이케어센터	
점심(768kcal)	저녁(647kcal)	점심(755kcal)	저녁(653kcal)	점심(748kcal)	저녁(649kcal)				
쌀밥 명란미역국 떡갈비조림 죽순들깨볶음 꽃맛살시리다 배추김치	잡곡밥 시금치두부국 토마토치즈프라이드 중화배추찜 실곤약채소무침 배추김치	쌀밥 김치국 간장돈불고기 에그누들볶음면 토마토오이무침 배추김치	쌀밥 버섯맑은탕 고등어오븐구이 토란대나물 콜라비생채 배추김치	잡곡밥 유부쪽파국 순살고추장닭구이 버터간장버섯볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 얼큰수제비국 생선까스*소스 고구마순나물 상추겉절이 배추김치				
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식				
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 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(죽육: 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. 멘치까스(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.)