

식 단 표

2026년 10월

다시봄 데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일													
 ★ 물을 충분히 드세요!!! ★ 식사는 골고루 맛있게 드세요!!! ※ 영양사가 제공하는 건강하고 맛있는 어르신 맞춤 식단 및 간식  다시 봄 데이케어센터 T. 031 _ 979 _ 7755						1		2		3 개천절													
						점심(748kcal)		저녁(668kcal)		점심(757kcal)		저녁(648kcal)		점심(754kcal)		저녁(653kcal)							
						쌀밥 시금치두부단장국 매콤돈사탕찜 도라지나물 오복지무침 배추김치		쌀밥 육개장 생선가스*소스 호박나물 들기름매밀면무침 배추김치		쌀밥 청국장 코다리양장조림 베이컨야채볶음 비트양파절임 열무김치		쌀밥 유부야육국 너비아니구이 감자고추장조림 다시마채무침 배추김치		쌀밥 온도토리묵국 표고제육볶음 맛살그린빈볶음 망고그린샐러드 백김치		쌀밥 바지락배추국 마파두부덮밥 느트리버섯볶음 부추겨자무침 배추김치							
						오전간식		오후간식		오전간식		오후간식		오전간식		오후간식							
						요거트/건강차		자연간식		요거트/건강차		제철과일		요거트/건강차		제철과일							
5 대체공휴일(10.3)				6		7		8		9 한글날		10											
점심(749kcal)		저녁(661kcal)		점심(744kcal)		저녁(654kcal)		점심(762kcal)		저녁(663kcal)		점심(758kcal)		저녁(648kcal)		점심(753kcal)		저녁(655kcal)		점심(746kcal)		저녁(664kcal)	
쌀밥 간새우배추국 고사리돈불고기 분홍소시지볶음 통양파무침 배추김치		쌀밥 물만둣국 오징어볶음 고구마맛탕 적양파단장무침 배추김치		쌀밥 북아채미역국 순살찜닭 새우전호박볶음 청포묵미나리무침 배추김치		쌀밥 우렁단장국 떡갈비조림 감자채볶음 치커리생채 열무김치		쌀밥 유부숙갓국 카레라이스 블루베리탕수육 골뱅이살곤약무침 배추김치		쌀밥 바지짜개 양념동태찜 초평행마늘종볶음 후르츠망고샐러드 배추김치		쌀밥 김치짜개 순대갓살볶음 에그누들볶음면 유자무전지무침 백김치		쌀밥 아육국 매콤달걀볶음 어슷우영조림 해초무침 배추김치		쌀밥 순두부백탕 순살아구찜 두반장가지볶음 컬리참깨무침 배추김치		쌀밥 소고기바섯매운탕 사각햄계란전*계찜 토란대지찜 오이파프리카무침 배추김치		쌀밥 홍합두부맑은국 닭고추장조림 단호박단발밤버 부추겉절이 배추김치		쌀밥 미역국 새우가스*소스 연근땅콩조림 도토리묵무침 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	
12				13		14		15		16		17											
점심(741kcal)		저녁(642kcal)		점심(763kcal)		저녁(663kcal)		점심(771kcal)		저녁(651kcal)		점심(765kcal)		저녁(654kcal)		점심(761kcal)		저녁(654kcal)		점심(766kcal)		저녁(633kcal)	
쌀밥 참치김치짜개 춘장닭조림 열무나물 마늘쫀알마늘무침 배추김치		쌀밥 소고기무국 매콤오징어볶음 새송이파프리카 실곤약분짜샐러드 배추김치		쌀밥 파개장 고등어오븐구이 그린빈해물볶음 유부맛살무침 배추김치		쌀밥 참깨수제비국 치킨가스*소스 도라지나물 오이각뚝무침 배추김치		쌀밥 바지락미역국 한방동갈비찜 한식잡채 당면채무침 배추김치		쌀밥 묵은지비빔국 새우살계란찜 해물곤약볶음우동 컬리참깨무침 배추김치		쌀밥 나그나그찜뽕국 하이라이스 뿌리참깨국 짜사이양파무침 배추김치		쌀밥 고추장짜개 훈제오리볶음 연근땅콩조림 파래무침 배추김치		쌀밥 소고기우거지국 닭고구미조림 초평행마늘종볶음 청경채무침 배추김치		쌀밥 마나라알탕 햄박볶음 목아굴소스볶음 고들빼기무침 배추김치		쌀밥 아욱단장국 코다리양념찜 두부스틱조림 무생채 배추김치		쌀밥 북아채미역국 닭안심장조림 피마지나물 상추겉절이 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	

19		20		21		22		23		24	
점심(764kcal)	저녁(651kcal)	점심(753kcal)	저녁(656kcal)	점심(762kcal)	저녁(642kcal)	점심(767kcal)	저녁(648kcal)	점심(758kcal)	저녁(653kcal)	점심(751kcal)	저녁(661kcal)
쌀밥 달걀미역국 닭안심*채볶음 연근무화과조림 푸실라*팬파스타 배추김치	쌀밥 호박된장국 고등어김치조림 후랑크파인볶음 부추무침 백김치	쌀밥 건새우시금치국 매콤돈사태찜 가지나물 감자시라다 배추김치	쌀밥 부대찌개 푸딩계란찜 에그누들볶음 짜사이양파무침 배추김치	쌀밥 중화계란국 짜장덮밥 매콤비빔당면 오이생채 배추김치	쌀밥 근대된장국 닭고추장조림 미역줄기볶음 콩나물김무침 배추김치	쌀밥 비빔국수 미나리동태찜 뿌리채소맛탕 간장양파절임 배추김치	쌀밥 가쓰오부국 돈육중화볶음 고사리들깨조림 동부부*양념장 배추김치	쌀밥 냉이된장국 순살찜닭 스모크햄겉마볶음 실곤약초무침 배추김치	쌀밥 감자고추장찌개 고기산적조림 참치김치볶음 청경채무침 백김치	쌀밥 소고기토란국 제육볶음 온두부*양념장 호박*너트리볶음 배추김치	쌀밥 얼큰어묵국 마파*지덮밥 후르츠탕수육 단무지무침 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
26		27		28		29		30		31	
점심(763kcal)	저녁(645kcal)	점심(756kcal)	저녁(648kcal)	점심(753kcal)	저녁(655kcal)	점심(765kcal)	저녁(660kcal)	점심(762kcal)	저녁(653kcal)	점심(757kcal)	저녁(651kcal)
쌀밥 고추장찌개 안동찜닭 미트볼장정 파래무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 순대야채볶음 단호박단말볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 늪은호박된장국 돈고추장불고기 비빔면*나물 미나리숙주무침 배추김치	쌀밥 계란국 너비아니구이 새송이들깨볶음 들기름오이지무침 배추김치	쌀밥 미역국 소불고기 한식잡채 유자무생채 배추김치	쌀밥 맑은미역국 궁중돈채볶음 도라지나물 브로컬리두부무침 배추김치	쌀밥 얼큰소고기국 비베규닭볶음 새우살호박볶음 연근참깨무침 배추김치	쌀밥 수제비국 생선까스*타르타르 맛살야채볶음 치커리생채 배추김치	쌀밥 유부된장국 카레라이스 동그랑땡데리조림 목이버섯*생채 배추김치	쌀밥 육개장 간장돈불고기 효광햄*늘쫑볶음 무전지양파무침 배추김치	쌀밥 순살뼈해장국 치킨*나겟*소스 탕평채 부추겉절이 배추김치	쌀밥 무채된장국 훈제오리*피망볶음 파마*지나물 황도치커리무침 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

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 알레르기유발식품:알류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돈육,복숭아,토마토,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류,잣

(알레르기유발식품에민감하신분들은음식섭취에각별히유의하여주시 기바랍니다.)

※ 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다. *

1.쌀,흑미(국내산) 2.배추김치(배추,고춧가루:중국산) 3.백김치(배추:중국산) 4.백나박김치(배추:국내산) 5.두부류·콩비지(콩: 외국산) 6.쇠고기(호주산) 7.돼지고기(원육,가공품:국내산) 8.닭고기(브라질산), 닭죽,닭고기가공품(국내산) 9.훈제오리(오리고기:중국산)
10.명태(동태:코다리:러시아산)11.고등어(국내산), 12.오징어(중국산) 13.참치(다랑어:원양산) 14.꽃게(중국산) 15.아귀(중국산)