



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 7월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

				7/1	7/2	7/3
점심				쌀밥 설렁탕 계란찜 오징어젓갈 브로콜리숙회*초장 석박지	12잡곡밥 부대찌개 어묵볶음 파래자반볶음 노각무침 열무김치	쇠고기무국밥 김치
저녁				크림스프 바베큐폭립 해시브라운 토마토샐러드	얼갈이된장국 삼치무조림 계란말이 꼬들배기무침	
Kcal				701/690	691/685	
간식				쁘띠첼	수박,절편,케이크/식혜	치즈케이크
	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
점심	수수밥 우렁된장찌개 훈제오리마늘볶음 청포묵김가루무침 깻잎무침 배추김치	현미밥 오이냉국 소불고기 베이컨버섯볶음 부추사과무침 배추김치	흑미밥 들깨토란국 가자미구이 연두부*양념장 가지무침 열무김치	기장밥 뼈없는 감자탕 해물완자전 감자범벅 숙갓생무침 배추김치	녹두찜쌀밥 반계탕 수박 배추겉절이 - -	어묵전골국밥 김치
저녁	사골우거지국 조기구이 연근조림 시금치나물	물만두국 오징어야채볶음 감자채볶음 오복채무침	유부된장국 돼지갈비 호박오가리무침 마늘쫀장아찌	청국장찌개 고등어무조림 맛살야채볶음 아주까리나물	유채된장국 주꾸미볶음 스크램블에그 무쌈	
Kcal	704/671	702/689	689/695	710/688	728/686	
간식	참외	불고기 롤피자스틱	호박설기	감자, 검은콩두유	과일화채	땅콩크림빵
	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
점심	흑미밥 돼지고기김치찌개 통살치킨까스 멸치아몬드볶음 숙주나물무침 깍두기	쌀밥 맑은우동국물 마파가지덮밥소스 귀바로우 새싹샐러드 배추김치 / 요구르트	차조밥 순대전골 한입 오미산적 참나물겉절이 오이지무침 석박지	현미밥 콩나물(냉)국 차돌주꾸미볶음 우영조림 파래자반볶음 배추김치	불고기열무버림밥 복어채국 꽃맛살브로콜리샐러드 오렌지 배추김치 -	전주식콩나물국밥 김치
저녁	동태찌개 미트볼조림 브로콜리참깨소스무침 무장아찌무침	추어탕 호박전 영콘볶음 미나리초무침	시래기국 순살닭볶음 오징어실채볶음 깻잎절임	바지락시금치국 떡갈비새송이구이 메추리알조림 머위대무침	순두부찌개 갈치감자조림 가지볶음 어린잎야채무침	
Kcal	708/688	711/694	704/683	702/682	714/679	
간식	토마토	양갱	절편	옥수수	마가렛트	롤케이크



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 7월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
점심	쌀밥 유부주머니어묵탕 달콤닭강정 감자채볶음 미역초무침 배추김치	흑미밥 도토리묵콩국 제육야채볶음 간장계란장 상추겉절이 얼무김치	참치김가루주먹밥 동치미물냉면 섭산적구이 배추김치	수수밥 쇠고기무국 삼치구이 두부조림 시금치나물 배추김치	기장밥 배추된장국 닭갈비 햄야채볶음 단무지무침 얼무김치	건새우미역국밥 김치
저녁	떡만두국 오징어초무침 연근조림 얼갈이나물	갈비탕 메밀전병 콜라비배생채 숙주당근무침	얼무된장국 제육굴소스볶음 썩갓두부무침 케일겉절이	재첩국 소불고기 알감자조림 김구이	들깨토란국 연어구이 묵말랭이무침 미나리나물	
Kcal	698/691	697/705	725/672	702/682	697/687	
간식	쁘띠첼	카스테라빵	수박	묵사발	아이스크림	도라야끼
	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
점심	수수밥 참치김치찌개 쇠고기계란장조림 통마늘치키통볶음 브로콜리숙회*초장 깍두기	기장밥 닭곰탕 동그랑땡전 삼색묵무침 생깻잎무침 배추김치	현미밥 된장찌개 콩치시래기지짐 햄구이 상추겉절이 배추김치	12곡밥 가지냉국 돈사태떡찜 표고들깨볶음 노각무침 배추김치	쌀밥 도가니탕 진미채야채무침 부추전 마늘쫀장아찌 석박지	도토리묵밥 김치
저녁	크림스프 모듬까시(생선만두,돈까스) 토마토스파게티 모듬피클	장터국 돼지간장불고기 맛살야채볶음 썩갓생무침	삼계탕 야채전 더덕무침 오이지무침	유채된장국 연복어무조림 비엔나야채볶음 얼무나물	우렁된장찌개 고등어구이 고구마줄기볶음 매실장아찌	
Kcal	708/718	712/684	695/729	693/665	717/661	
간식	자두	단팥빵	기지떡	물만두	카스타드	크로아상

★ 알려드립니다 ★

7월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다. 식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 7/2(금), 7/21(수) 수박 : 노순○, 김월○ 어르신
- 7/5(월) 조기 : 김월○ 어르신
- 7/6(화) 피자 : 박찬○ 어르신
불고기 : 박윤○ 어르신
- 7/7(수) 가지나물 : 박정○ 어르신
- 7/8(목) 고등어조림 : 조봉○ 어르신
- 7/14(수) 닭조림 : 최을○ 어르신
- 7/15(목) 옥수수: 윤채○ 어르신
- 7/16(금) 갈치조림 : 윤채○ 어르신
- 7/20(화) 카스테라빵 : 조봉○ 어르신
- 7/22(목) 시금치나물, 감자조림, 소고기국 : 박윤○, 권창○, 김경○ 어르신
- 7/27(화) 단팥빵 : 김경○ 어르신
- 7/29(목) 물만두 : 박윤○ 어르신

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.