



SEOUL 서울형어르신 주·야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2022년 1월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

						1/1(토)
점심						
저녁						
Kcal						
간식						
	1/3(월)	1/4(화)	1/5(수)	1/6(목)	1/7(금)	1/8(토)
점심	기장밥 차돌된장찌개 표고탕수육 계란찜 콩나물무침 배추김치	보리밥 순대국 두부구이 오징어실채볶음 부추겉절이 석박지	흑미밥 동태찌개 감자조림 비엔나야채볶음 김구이 배추김치	수수밥 옹심이만두국 제육김치볶음 연두부*양념장 참나물무침 깍두기	쌀밥 들깨미역국 잡채 오징어젓무침 양배추샐러드*삶은계란 배추김치	설렁탕 김치
저녁	참치김치찌개 오징어데리야끼소스볶음 청포묵김가루무침 오이지무침	사골황태국 훈제오리야채무침 김치전 꼬들빼기무침	들깨순두부찌개 소불고기 계란후라이 깻잎무침	배추된장국 찜닭 맛살야채볶음 숙주나물	청국장찌개 임연수구이 건새우마늘쫄볶음 썩갓나물무침	
Kcal	702/693	725/708	701/677	693/680	722/682	
간식	모닝빵,요플레	카스타드	약식	붕어빵,주스	짜장떡볶이	슈크림빵
	1/10(월)	1/11(화)	1/12(수)	1/13(목)	1/14(금)	1/15(토)
점심	흑미밥 경상도식쇠고기무국 생선까스*타르타르소스 햄야채볶음 락교마늘쫄무침 배추김치	쌀밥 계란파국 짜장소스 깐풍기 만다린샐러드 배추김치	수수밥 부대찌개 방어구이 감자채볶음 오복채무침 열무김치	현미밥 냉이된장찌개 소불고기 연근조림 상추겉절이 배추김치	기장밥 어묵국 훈제오리마늘볶음 멸치견과류볶음 세발나물무침 배추김치	쇠고기미역국밥 김치
저녁	떡국 닭갈비 무나물 아삭이고추된장무침	콩비지찌개 미트볼조림 부추전 해초무침	콩나물국 주꾸미야채볶음 두부썩갓무침 깻잎장아찌	고추장찌개 고등어김치조림 맛살브로콜리샐러드 미나리나물	유채된장국 제육계란조림 동그랑땡전 참나물겉절이	
Kcal	698/709	704/692	697/669	698/675	686/681	
간식	롤케이크	감	고구마	무지개떡	쁘띠첼,롤케이크,굴	머핀



SEOUL 서울형어르신 주·야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2022년 1월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	1/17(월)	1/18(화)	1/19(수)	1/20(목)	1/21(금)	1/22(토)
점심	쌀밥 닭곰탕 고등어구이 숙주나물 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 시래기국 제육간장불고기 계란찜 오이양파무침 배추김치	야채볶음밥 김치콩나물국 폭찹스테이크 감자튀김 양상추샐러드 배추김치	수수밥 호박두부된장국 닭볶음 검은깨올방개묵*양념장 유채나물무침 배추김치	쌀밥 맑은우동국물 소불고기덮밥소스 코코넛새우볼튀김 굴 배추김치	굴국밥 김치
저녁	쇠고기토란국 메밀전병 콩조림 비타민겉절이	순대국 브로콜리새우살볶음 단호박찜 마늘쫄무침	달래된장국 연복어무조림 치킨너겟 취나물무침	바지락칼국수 왕만두찜 열무나물 단무지무침	아욱국 삼치감자조림 느타리버섯볶음 청경채나물	
Kcal	707/686	694/682	718/677	682/689	685/672	
간식	단팥빵	사과, 케익, 꿀떡	짜파게티	기지떡	양갱	카스테라
	1/24(월)	1/25(화)	1/26(수)	1/27(목)	1/28(금)	1/29(토)
점심	기장밥 순두부찌개 제육고추장불고기 명엽채볶음 오복채무침 배추김치	현미밥 뼈없는감자탕 부들어묵볶음 콩나물무침 고들빼기무침 석박지	수수밥 유부된장국 주꾸미볶음*치즈떡 불고기오믈렛 돈나물유자청무침 배추김치	흑미밥 조갯살시금치국 찜닭 비엔나야채볶음 무생채 배추김치	쌀밥 크림스프 바베큐폭립 푸질리로제파스타 양상추샐러드 배추김치	사골우거지국밥 김치
저녁	쇠고기배추국 갈치구이 새송이볶음 치커리무침	오징어무국 고추튀김 쇠고기오이볶음 세발나물무침	대구옹심이탕 파전 우영조림 갯잎무침	들깨미역국 오삼불고기 감자조림 부추상추무침	맑은우동국물 미트볼하이라이스소스 순대떡강정 양상추샐러드	
Kcal	692/672	729/679	711/690	701/679	709/684	
간식	소보로빵	꿀떡	바나나	사과	동태전	앙금빵

★ 알려드립니다 ★

1월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다. 식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 1/3(월) 오징어볶음: 박O열 어르신
- 1/6(목) 제육볶음: 박O희 어르신
- 1/7(금) 청국장: 이O희 어르신
잡채: 임O애 어르신
임연수: 윤O숙 어르신
- 1/12(수) 고구마: 이O희 어르신
- 1/13(목) 무지개떡: 박O열 어르신
- 1/17(월) 단팥빵: 윤O숙 어르신
- 1/18(화) 사과: 박O희 어르신
- 1/19(수) 짜파게티: 임O강 어르신
- 1/24(월) 갈치구이: 윤O웅 어르신
- 1/26(수) 바나나: 박O홍 어르신

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.