



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2020년 6월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
점심	기장밥 재첩국 제육야채볶음 온두부&양념장 숙주나물 깍두기	12곡밥 된장찌개 순살고등어튀김 후랑크야채볶음 비타민겉절이 배추김치	쌀밥 도가니탕 골뱅이야채무침 해물파전 양파장아찌 배추김치	흑미밥 들깨버섯국 오리마늘불고기 고구마범벅 오이양파무침 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 잡채 맛살브로콜리샐러드 참나물겉절이 배추김치	휴관 (현충일)
저녁	배추국 떡갈비 느타리버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	콩나물국 묵은지순살닭볶음 청포묵김가루무침 취나물무침 배추김치	물만두국 낙지볶음 계란찜 무생채 배추김치	동태찌개 오미산적 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	고추장찌개 연어구이 부추전 치커리무침 배추김치	
Kcal	674/688	681/672	702/677	692/684	714/670	
간식	방울토마토	딸기파이/우유	핫도그	단팥빵/우유	생신잔치(과일떡)	
	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
점심	수수밥 순두부찌개 미트볼굴소스볶음 달콤잔새우볶음 토마토상추겉절이 배추김치	자장밥 계란파국 표고버섯탕수 단무지무침 배추김치	기장밥 브로콜리스프 랍스타살피망볶음 만다린샐러드 모듬피클 배추김치	흑미밥 육개장 동태전 청포묵김가루무침 꼬들빼기무침 배추김치	12곡밥 열무된장국 제육간장불고기 오징어실채볶음 어린잎야채무침 배추김치	순대국밥 배추김치
저녁	닭곰탕 도토리묵&양념장 오징어젓무침 오이나물 배추김치	유채된장국 순살조기구이 우영조림 두부썩갓무침 배추김치	추어탕 닭데리아끼볶음 부침개 마늘쫄무침 배추김치	콩나물국 족발 막국수 오이고추무침 배추김치	부대찌개 순살갈치구이 팽이버섯우부무침 깐마늘장아찌 배추김치	
Kcal	686/643	692/659	687/649	673/632	678/665	
간식	파인애플	잔치국수	바나나	호박설기/수정과	순살치킨	딸기케익/우유
	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
점심	쌀밥 미역국 주꾸미볶음 계란후라이 콩나물무침 배추김치	현미밥 도토리묵국 제육떡볶음 어묵볶음 미나리나물 배추김치	흑미밥 버섯매운탕 순살찜닭 잔새우볶음 오이부추무침 배추김치	쌀밥 단호박스프 함박스테이크 로제푸질리파스타 그린샐러드 배추김치	차조밥 닭곰탕 오징어숙회 애호박맛살볶음 치커리무침 배추김치	육개장 배추김치
저녁	장터국 훈제오리구이 매실장아찌무침 열무나물 배추김치	하이라이스 배추국 돈까스 모듬피클 배추김치	사골당면국 낙지볶음 메추리알조림 머위대무침 배추김치	바지락두부된장국 순살임연수구이 고구마범벅 민들레나물 배추김치	청국장찌개 제육청경채볶음 멸치볶음 취나물무침 배추김치	
Kcal	678/668	686/679	683/651	708/649	681/655	
간식	쌀전병/식혜	왕만두	참외	오예스/우유	요리교실(피자)	롤케이크/두유



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2020년 6월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
점심	수수밥 황태국 제육밤조림 청포묵김가루무침 오이지무침 배추김치	현미밥 우거지된장국 견과류닭강정 베이컨숙주볶음 마늘쫄락교무침 열무김치	쌀밥 콩나물냉국 수육 감자전 실곤약야채무침 배추겉절이김치	녹차밥 김치찌개 생선까스 연근조림 브로콜리숙회 깍두기	흑미밥 들깨시래기국 치즈낙지볶음 연두부&양념장 청경채겉절이 깍두기	도가니탕 배추김치
저녁	갈비탕 김치전 버섯볶음 돈나물초장무침 배추김치	어묵국 소불고기 콩조림 깻잎무쌈 배추김치	쇠고기무국 삼치조림 호박오가리나물 콘샐러드 배추김치	설렁탕 골뱅이무침 비름나물 도라지볶음 배추김치	명란두부찌개 훈제오리아채무침 오이고추된장무침 고추잎나물 배추김치	
Kcal	707/656	714/672	718/677	682/679	675/682	
간식	연양갱/우유	삶은달걀/우유	약식/식혜	수박	아이스크림	카스텔라/두유
	6/29(월)	6/30(화)				
점심	쌀밥 육개장 닭다리스테이크 감자범벅 상추깻잎겉절이 배추김치	마파두부덮밥 맑은우동국물 탕수육 단무지무침 토마토샐러드 배추김치				
저녁	아욱된장국 순살고등어구이 비엔나볶음 쪽파김무침 배추김치	재첩국 순대볶음 뱅어포구이 참나물무침 배추김치				
Kcal	698/732	729/674				
간식	메밀전병	피넛샌드/우유				

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.

☆ 알려드립니다 ☆

이번 6월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다.

식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 6/2(화) 취나물무침 : 김동* 어머니
- 6/4(목) 단팥빵 : 김월* 어머니
- 6/5(금) 잡채 : 유재* 어머니
- 6/10(수) 바나나 : 권창* 아버지
- 6/11(목) 호박설기 : 박형* 아버지
족발 : 박찬* 아버지
- 6/12(금) 열무된장국 : 박정* 어머니
불고기 : 김월*, 박필* 이영* 어머니
치킨 : 윤채* 아버지
- 6/12(금) 갈치구이 : 박찬* 아버지
- 6/16(화) 제육볶음 : 윤채* 아버지
- 6/17(수) 참외 : 김홍* 어머니
- 6/19(금) 피자 : 조음* 어머니
- 6/23(화) 우거지된장국 : 노순* 어머니
- 6/24(수) 수육 : 권창* 아버지
감자전 : 이영* 어머니
약식 : 김동* 어머니
- 6/25(목) 수박 : 박정* 어머니