



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 9월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

			9/1(수)	9/2(목)	9/3(금)	9/4(토)
점심			쌀밥 쇠고기미역국 안동찜닭 어묵볶음 무말랭이무침 배추김치	찰보리쌀밥 된장찌개 연복어무조림 팽이버섯베이컨볶음 김구이 배추김치	취나물밥*양념장 무다시마국 오징어숙주볶음 계란찜 오이지무침 배추김치	황태국밥 김치
저녁			버섯매운탕 미트볼케찹볶음 계란조림 참나물무침	설렁탕 새우부추전 비름나물된장무침 꼬들빼기무침	감자양파국 닭고기유자된장구이 브로콜리두부무침 마늘쫀장아찌	
Kcal			713/683	701/712	699/686	
간식			요플레	포도,후레쉬베리	한과,수정과	카스테라
	9/6(월)	9/7(화)	9/8(수)	9/9(목)	9/10(금)	9/11(토)
점심	흑미밥 어묵국 닭볶음 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 순대국 메밀전병 부추적채무침 사과 석박지	찰보리쌀밥 건새우아욱국 제육고추장불고기 계란후라이 무생채 배추김치	쌀밥 사골당면국 갈치감자조림 느타리버섯호박볶음 오이지무침 배추김치	녹차밥 부대찌개 잡채 콩조림 건파래볶음 깍두기	쇠고기무국밥 김치
저녁	시금치된장국 연어구이 우영조림 상추겉절이	불고기전골 두부조림 새송이볶음 치커리무침	고추장찌개 오징어떡볶이 물만두 해초무침	맑은우동국물 카레소스 멘치가스 참치계란샐러드	청국장찌개 조기구이 가지무침 무나물	
Kcal	710/690	739/695	701/715	725/688	725/691	
간식	단팥빵,두유	짜파게티	꿀떡,식혜	복숭아	현미병,비피더스	시몬케익
	9/13(월)	9/14(화)	9/15(수)	9/16(목)	9/17(금)	9/18(토)
점심	기장밥 참치김치찌개 함박스테이크 멸치볶음 숙주나물무침 깍두기	쌀밥 콩나물국 삼겹 수육 막국수 아삭이고추된장무침 배추겉절이	류산슬덮밥 계란파국 칠리탕수육 양상추샐러드 요구르트 배추김치	흑미밥 순두부백탕 닭갈비*치즈떡 감자전 아주까리나물무침 열무김치	보리밥 동태찌개 동그랑땡전 고사리나물 깻잎무침 배추김치	오징어무국밥 김치
저녁	갈비탕 두부구이*양념장 브로콜리숙회 참나물토마토겉절이	배추된장국 방어무조림 베이컨감자채볶음 고춧잎무침	육개장 임연수구이 느타리볶음 비타민겉절이	황태애호박국 섭산적구이 부추양파무침 열무나물	미소장국 쇠고기하이라이스 치킨텐더 락교무침	
Kcal	702/693	725/708	701/677	683/680	702/682	
간식	불고기롤피자스틱	바나나	숙절편	족발	산적꼬치	롤케익



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 9월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	9/20(월)	9/21(화)	9/22(수)	9/23(목)	9/24(금)	9/25(토)
점심				쌀밥 돼지고기김치찌개 계란찜 멸치견과류볶음 연근조림 열무김치	수수밥 쇠고기무국 오징어야채볶음 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	추어탕국밥 김치
저녁				콩비지찌개 갈치구이 감자채볶음 무말랭이무침	배추된장국 제육간장불고기 명엽채볶음 부추양파무침	
Kcal				696/679	691/664	
간식				핫도그	양갱	완두왕금빵
	9/27(월)	9/28(화)	9/29(수)	9/30(목)		
점심	쌀밥 김치수제비국 훈제오리야채무침 통마늘빙아리콩조림 꼬들빼기무침 열무김치	수수밥 들깨미역국 잡채 오징어초무침 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 사골우거지국 두부계란부침 감자조림 무말랭이무침 배추김치	강낭콩밥 유채된장국 차돌주꾸미볶음 청포묵*양념장 숙갓나물 배추김치		
저녁	무다시마국 돼지갈비 진미채야채무침 아삭이고추된장무침	시래기된장국 오리불고기 배추찜 마늘쫀무침	토란국 가자미구이 영콘볶음 취나물무침	등갈비김치찌개 메추리알곤약조림 팽이버섯볶음 오이고추무침		
Kcal	698/685	706/681	713/675	713/689		
간식	만두	약식	도라야끼	감		

★ 알려드립니다 ★

9월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다. 식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 9/6(월) 단팥빵: 박정○ 어르신
 닭도리탕: 윤준○ 어르신
- 9/7(화) 순대국: 유재○ 어르신
 소불고기: 김동○ 어르신
- 9/8(수) 제육볶음: 권창○ 어르신
- 9/10(금) 청국장: 이영○ 어르신
- 9/13(월) 피자: 김월○ 어르신
- 9/14(화) 보쌈: 김월○ 어르신
 바나나: 김동○ 어르신
- 9/15(수) 임연수: 윤채○ 어르신
 쭈절편: 이영○ 어르신
- 9/16(목) 족발: 윤채○ 어르신
- 9/17(금) 고사리: 박정○ 어르신
- 9/23(목) 갈치구이: 박찬○ 어르신
- 9/25(토) 추어탕: 최을○ 어르신
 완두양금빵: 임정○ 어르신
- 9/27(월) 만두: 조봉○ 어르신
- 9/28(화) 약식: 노순○ 어르신

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.