



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 10월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

					10/1(금)	10/2(토)
점심					흑미밥 쇠고기버섯찌개 생선까스*타르타르소스 비엔나야채볶음 김구이 열무김치	닭곰탕국밥 김치
저녁					새알용심이만두국 조기구이 오이지무침 참나물무침	
Kcal					702/687	
간식					단팥빵,우유	양갱
10/4(월)		10/5(화)	10/6(수)	10/7(목)	10/8(금)	10/9(토)
점심	대체공휴일	짜장밥 맑은우동국물 칠리탕수육 야채샐러드*삶은계란 배추김치 -	수수밥 감자양파국 고등어구이*유자소스 두부조림 숙주나물 배추김치	흑미밥 콩나물국 찜닭 맛살야채볶음 참나물겉절이 배추김치	보리밥 된장찌개 주꾸미낙지볶음 파전 부추적채무침 배추김치	한글날
저녁		청국장찌개 갈치감자조림 파래자반볶음 취나물무침	김치국 돼지고기장조림 해물완자전 미역줄기볶음	열무된장국 삼겹 수육 명태초무침막국수 마늘장아찌	토란국 삼치달랑무조림 미니양배추베이컨볶음 오이양파무침	
Kcal		724/670	681/668	700/698	688/676	
간식		시리얼,우유	송편,요플레	고구마,우유	케익,꿀떡,포도,수정과	
10/11(월)		10/12(화)	10/13(수)	10/14(목)	10/15(금)	10/16(토)
점심	대체공휴일	쌀밥 유부주머니어묵국 훈제오리야채무침 연근조림 숙갓무생채 배추김치	현미밥 배추된장국 오징어볶음 연두부*양념장 단호박찜*단팥소스 열무김치	보리밥 콩비지찌개 제육고추장불고기 청포묵김가루무침 상추겉절이 깍두기	수수밥 닭개장 동그랑땡전 오징어실채볶음 무말랭이무침 배추김치	오징어무국밥 김치
저녁		조랭이떡국 고등어김치말이찜 알감자조림 도라지무침	추어탕 닭가슴살장조림 유자단무지맛살냉채 시금치된장나물	맑은우동국물 카레소스 치킨스테이크 야채피클	미역국 제육죽순볶음 볼어묵볶음 숙주미나리무침	
Kcal		711/691	688/687	699/675	712/691	
간식		치킨	숙개떡,우유	단감	햄버거	크림빵,우유



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 10월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	10/18(월)	10/19(화)	10/20(수)	10/21(목)	10/22(금)	10/23(토)
점심	쌀밥 들깨수제비국 제육간장불고기 멸치아몬드볶음 꼬들배기무침 배추김치	수수밥 무채국 닭볶음 탕평채 모듬쌈겉절이 배추김치	흑미밥 순두부찌개 삼치구이 등근햄호박볶음 부추양파무침 열무김치	류산슬덕밥 계란파국 깐풍새우 양상추샐러드 청포도음료 배추김치	기장밥 어묵국 제육김치볶음 온두부 방풍나물무침 열무김치	황태국밥 김치
저녁	갈비탕 메밀전병 연근조림 미나리초무침	순대국 오징어김치전 단호박범벅 무생채	들깨미역국 소불고기 팽이버섯볶음 사과양상추무침	배추된장국 훈제오리 가지무침 오이나물	장터국 쇠고기장조림 해물완자전 열무나물	
Kcal	698/709	704/692	697/669	728/675	687/681	
간식	만두,배주스	숙절편	단호박찜	홍시	현미빙,요구르트	소보로빵,우유
	10/25(월)	10/26(화)	10/27(수)	10/28(목)	10/29(금)	10/30(토)
점심	흑미밥 미니김치우동 파달 감자조림 양배추샐러드 깍두기	기장밥 뼈없는 감자탕 잡채어묵볶음 도토리묵&양념장 오이지무침 열무김치	비빔밥 유채된장국 섭산적새송이구이 사과 열무김치 -	현미밥 꽃게찌개 폭찹스테이크 명엽채볶음 시금치나물 배추김치	수수밥 부대찌개 임연수구이 모듬버섯볶음 오복채무침 열무김치	쇠고기미역국밥 김치
저녁	열무된장국 주꾸미차돌볶음 스크렘블에그 양파장아찌	수제비국 제육고추장불고기 새우강정 양배추참깨소스무침	육개장 오징어까스*타르타르소스 고구마조림 근대나물무침	아욱국 닭갈비 비엔나야채볶음 상추겉절이	우렁된장찌개 삼치무조림 미트볼마늘조림 청경채겉절이	
Kcal	718/685	710/702	703/689	712/691	708/679	
간식	딸기잼쿠키,우유	약식,수정과	붕어빵	바나나,우유	파배기,포도,요구르트	치즈케이크,우유

★ 알려드립니다 ★

10월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다. 식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 10/1(금) 단팥빵: 박O열 어르신
- 10/5(화) 취나물: 조O녀 어르신
- 10/6(수) 두부조림: 박O열 어르신
- 10/7(목) 고구마: 임O애,유O동 어르신
- 10/8(금) 포도: 박O홍 어르신
- 10/12(화) 오리고기: 박O례 어르신
치킨: 노O자 어르신
- 10/13(수) 단호박찜: 최O례 어르신
- 10/14(목) 상추겉절이: 윤O숙 어르신
단감: 최O례 어르신
- 10/19(화) 절편: 박O희,이O희 어르신
- 10/20(수) 소불고기: 박O희 어르신
- 10/21(목) 홍시: 조O녀 어르신
- 10/27(수) 붕어빵: 박O채 어르신
- 10/28(목) 시금치나물: 유O동 어르신
바나나: 윤O웅 어르신

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.