



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 11월 1주~3주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	11/1(월)	11/2(화)	11/3(수)	11/4(목)	11/5(금)	11/6(토)
점심	흑미밥 차돌된장찌개 순살양념치킨 오징어실채볶음 마늘쫄무침 배추김치	기장밥 콩나물국 제육고추장불고기 감자조림 상추겉절이 배추김치	현미밥 어묵김치찌개 찜닭 느타리버섯볶음 오이지무침 열무김치	차조밥 시금치된장국 오징어야채볶음 스크램블에그 숙주나물 배추김치	쌀밥 육개장 참치깻잎튀김 애호박볶음 꼬들빼기무침 배추김치	설렁탕국밥 김치
저녁	대구지리 고추장떡 콜라비배생채 배추된장나물	유부된장국 낙지떡볶음 연두부*양념장 무나물	계란파국 짜장소스 크림새우 단무지무침	반계탕 해물파전 오이양파무침	유채된장국 임연수구이 닭안심야채볶음 비타민겉절이	
Kcal	718/688	701/675	709/677	689/677	702/691	
간식	현미빙, 요구르트	꿀호떡, 우유	케익, 시루떡, 단감, 식혜	전병, 요구르트	물만두	땅콩소보로빵
	11/8(월)	11/9(화)	11/10(수)	11/11(목)	11/12(금)	11/13(토)
점심	쌀밥 크림스프 돈까스*데미소스 로제스파게티 야채피클 배추김치	수수밥 된장찌개 닭갈비 잡채어묵볶음 마늘쫄장아찌 배추김치	보리밥 청국장 고등어구이 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	흑미밥 쇠고기미역국 잡채 다진오징어젓 방풍나물무침 배추김치	쌀밥 순대전골 해물파전 우영조림 부추양파무침 석박지	쇠고기무국밥 김치
저녁	들깨토란국 갈치무조림 감자샐러드 참나물겉절이	미역두부장국 카레소스 멘치까스 과일샐러드	바지락무국 차돌야채말이찜 호박오가리나물 돌나물초장무침	닭개장 두부스테이크 연근조림 썩갓무침	쇠고기버섯찌개 조기구이 새우불강정 무생채	
Kcal	722/687	710/682	693/681	723/705	718/711	
간식	약과, 수정과	단팥빵, 우유	홍시	소떡소떡	단호박찜	완두앙금빵
	11/15(월)	11/16(화)	11/17(수)	11/18(목)	11/19(금)	11/20(토)
점심	기장밥 김치콩나물국 돈사태찜 부들어묵볶음 건파래볶음 열무김치	수수밥 고추장찌개 오징어데리야끼소스볶음 비엔나소시지볶음 깻잎무침 배추김치	쌀밥 동태찌개 미트볼떡조림 감자채볶음 오이양파무침 배추김치	현미밥 용심이만두국 소불고기 두부조림 마늘쫄락교무침 배추김치	흑미밥 열무된장국 고등어김치말이찜 베이컨팽이버섯볶음 모듬쌈겉절이 깍두기	사골우거지국밥 김치
저녁	냉이된장국 떡갈비구이 견과류마늘쫄볶음 청경채나물	들깨미역국 삼겹살굴소스조림 가지피망볶음 브로콜리숙회	순두부맑은국 훈제오리야채무침 맛살볶음 콩나물파채무침	맑은우동국물 짜장면 치킨탕수 오이지무침	쇠고기무국 계란말이 알감자조림 깻잎무침	
Kcal	712/672	709/689	711/690	716/699	691/674	
간식	딸기잼쿠키, 우유	짜파게티	썩개떡	모닝빵, 딸기잼	카스타드, 굴	땅콩샌드빵



SEOUL 서울형어르신 주야간보호시설 공인 제127호

면목데이케어센터

2021년 11월 4주~5주
어르신 식단표

*식단제공자 : 면목종합사회복지관 김기현 영양사

	11/22(월)	11/23(화)	11/24(수)	11/25(목)	11/26(금)	11/27(토)
점심	기장밥 무다시마국 닭볶음 어묵볶음 취나물무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 마늘보쌈 막국수 부추양파무침 배추겉절이	흑미밥 뼈없는 감자탕 가자미구이 연두부*양념장 양파장아찌 석박지	수수밥 참치김치찌개 제육간장불고기 탕평채 검은콩조림 깍두기	차돌깍두기볶음밥 미니우동 표고버섯떡강정 양상추샐러드 요구르트 배추김치	쇠고기미역국밥 김치
저녁	추어탕 고추고기전 메추리알조림 상추겉절이	감자양파국 연복어무조림 청포묵김가루무침 배추나물	콩나물국 닭갈비 다시마튀각 썩갠두부무침	사골당면국 알짬 부추전 미역줄기볶음	호박두부된장국 돼지갈비 참치야채볶음 곤드레나물무침	
Kcal	707/693	713/676	730/682	699/691	720/685	
간식	안홍찐빵	약식	치킨	사과	호떡	미니고구마파이,우유
	11/29(월)	11/30(화)				
점심	흑미밥 부대찌개 요징어까스*타르타르소스 계란조림 건파래볶음 열무김치	쌀밥 계란파국 마파두부소스 탕수육 양배추샐러드 배추김치				
저녁	사골떡만두국 삼치무조림 도토리묵*양념장 열무나물	크림스프 치킨까스 해시브라운 사과양상추무침				
Kcal	714/689	712/682				
간식	핫도그	바나나,우유				

★ 알려드립니다 ★

11월 식·간식은 아래 어르신들의 의견을 반영했습니다. 식·간식에 관한 의견은 상시 수렴하고 있으니 언제든지 말씀해주시면 반영하도록 노력하겠습니다.

- 11/2(화) 제육볶음: 박O례 어르신
- 11/3(수) 시루떡: 윤O숙 어르신
- 11/3(수) 김치찌개: 김O순 어르신
- 11/5(금) 임연수: 박O희 어르신
- 11/8(월) 갈치조림: 박O홍 어르신
- 11/9(화) 고등어조림: 최O례 어르신
- 11/10(수) 청국장: 이O희 어르신
홍시: 최O례 어르신
- 11/11(목) 잡채, 닭계장: 윤O용, 윤O숙 어르신
- 11/12(금) 순대국: 유O동 어르신
- 11/16(화) 짜장면: 김O선 어르신
- 11/17(수) 썩개떡: 이O희 어르신
- 11/18(목) 소불고기, 두부조림: 박O열, 임O애 어르신
- 11/19(금) 소고기국: 배O분 어르신
단감: 유O동 어르신
- 11/22(월) 취나물, 추어탕: 김O선, 박O채 어르신
- 11/23(화) 약식: 박O열 어르신
- 11/25(목) 사과: 배O분 어르신
- 11/30(화) 바나나: 임O애 어르신

※ 매주 토요일의 중식은 조리 인력의 부족으로 단품 요리만 제공됩니다.