



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+충분한 수분
1일	에너지	백미밥 무청된장국 두부양념조림 비엔나케찰볶음 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 우렁조림 숙육열무나물 깍두기	백미밥 홍합살맑은국 우사태표고조림 단호박전 참나물겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기버섯죽	오전 미숫가루
	kcal g					
	2418 108				698kcal / 22g	오후 바나나& 요거트
2일	에너지	백미밥 소고기미역국 새우살브로콜리볶음 연근당콩조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 순살달걀비 도토리묵무침 갯잎순나물 배추김치	백미밥 사골곰탕 적어구이 청경채겉절이 고구마순나물 깍두기	조: 흰죽 중: 새우살브로콜리죽 석: 단호박죽	오전 요거트
	kcal g					
	2150 117				753kcal / 15g	오후 진감자 &보리차
3일	에너지	백미밥 감자양파국 돈육메알장조림 지리멸치견과류볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 함박스테이크/소스 치커리우자무침 마카로니콘샬레드 깍두기	백미밥 순두부찌개 오리훈제채소무침 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 순두부채소죽	오전 참외
	kcal g					
	2573 116				725kcal / 22g	오후 한케이크& 우유
4일	에너지	백미밥 물만두국 참치채소볶음 명엽채무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치	백미밥 버섯전골 가자미양념찜 두부스크램블 애호박나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 두부채소죽	오전 요거트
	kcal g					
	2680 114				728kcal / 25g	오후 약과& 등글레차
5일 (광종)	에너지	백미밥 애호박맑은국 소불고기 도라지무침 건파래자반 배추김치	열무보리비빔밥 우렁된장찌개 달걀후라이 부들어묵채소볶음 배추김치 사과주스	백미밥 버섯들깨탕 순살달걀비 올방개묵무침 참나물겉절이 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	오전 바나나
	kcal g					
	2537 97				708kcal / 18g	오후 모닝빵& 우유
6일	에너지	백미밥 복엇국 토마토달걀볶음 마늘종건새우볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오징어볶음 참치두부채소전 동글오이무침 배추김치	백미밥 소고기우거지국 삼치무조림 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 소고기버섯죽	오전 사과
	kcal g					
	2360 123				722kcal / 26g	오후 꿀호떡&두유
7일	에너지	백미밥 두부새우전국 임연수구이 진미채무침 꽃마늘대무침 배추김치	잡곡밥2/3 버섯고추장수제비 오리주물럭볶음 양배추부추생채 고비나물 깍두기	백미밥 유부미소국 멘치가스/소스 감자샐러드 아삭이고추장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 달걀버섯죽	오전 요거트
	kcal g					
	2256 96				743kcal / 22g	오후 바람떡 &수정과

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식
8일	에너지	백미밥 조갯살맑은국 연두부찜/양념장 맛살콩나물무침 열갈이나물 깍두기	잡곡밥 콩나물김치국 삼치구이 한식잡채 양념겉절이 깍두기	백미밥 애호박된장찌개 달걀카레볶음 가지무침 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 연두부채소죽 석: 달걀채소죽	오전 미숫가루
	kcal g					
	2073 93				699kcal / 21g	오후 바나나& 요거트
9일	에너지	백미밥 소고기무국 날치알달걀찜 불어묵근약조림 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육고추장불고기 머위대들깨무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 황태미역국 마파두부 취나물볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기미역죽 석: 황태채소죽	오전 요거트
	kcal g					
	2357 110				744kcal / 29g	오후 진감자 &보리차
10일 (단오)	에너지	백미밥 호박알된장국 가자미양념찜 밥새우볶음 열무된장나물 배추김치	돈육짜장밥 찜뽕국 탕수육/소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트	백미밥 청국장찌개 달걀굴소스볶음 해물부추전 숙간나물 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 달걀부추죽	오전 참외
	kcal g					
	2493 122				788kcal / 25g	오후 한케이크& 우유
11일	에너지	백미밥 두부새우전국 메알표고장조림 취어채무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 실곤약채소무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 육개장 코다리강정 표고버섯볶음 비름나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 흑임자죽	오전 요거트
	kcal g					
	2396 106				835kcal / 22g	오후 약과& 등글레차
12일	에너지	백미밥 맑은미역국 달걀피망볶음 애호박나물 콩잎지무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선가스/타르타르소스 감자채볶음 열무나물 깍두기	백미밥 열갈이된장국 채소달걀말이 비엔나소시지볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀브로콜리죽 석: 순두부채소죽	오전 바나나
	kcal g					
	2369 94				655kcal / 18g	오후 모닝빵& 우유
13일	에너지	백미밥 애호박맑은국 동그랑땡조림 두부숙갓무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 복어채달걀국 달걀비 궁채들깨볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 팽이된장국 돈육김치볶음 연근조림 고비나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 들깨버섯죽	오전 사과
	kcal g					
	2189 84				703kcal / 19g	오후 꿀호떡&두유
14일	에너지	백미밥 근대된장국 참치파프리카볶음 진미채무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 해물완자전 과일샐러드 단배추나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 토마토스크램블에그 감자고추장조림 시금치나물 깍두기	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 달걀채소죽	오전 요거트
	kcal g					
	2290 101				756kcal / 25g	오후 바람떡 &수정과



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식	충분한 수분
15일	에너지	백미밥 홍합살맑은국 달걀피망볶음 도라지무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 북어미역국 제육볶음 호박익힌/쌈장 숙주나물 배추김치	백미밥 뼈해장국 삼치구이 연두부찜/양념장 참나물겉절이 깍두기	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 연두부채소죽	오전	사과
	kcal						
	g	2317	125		746kcal / 27g	오후	크로와상 & 우유
16일	에너지	백미밥 소고기국 오징어굴소스볶음 애스타리파망볶음 열무나물 배추김치	카레라이스 유부미소국 베이컨브로콜리볶음 청경채겉절이 깍두기 요거트	백미밥 모듬어묵탕 찜닭 부추오이생채 들깨무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 유부채소죽 석: 달걀브로콜리죽	오전	미숫가루
	kcal						
	g	2238	100		689kcal / 18g	오후	바나나 & 요거트
17일	에너지	백미밥 시래기된장국 두부조림 건새우마늘종볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 돈갈비찜 애호박나물 토마토양파샐러드/오일드레싱 배추김치	백미밥 꽃게탕 임연수구이 어항가지볶음 양배추나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 달걀채소죽	오전	요거트
	kcal						
	g	2394	118		696kcal / 23g	오후	카스테라 & 우유
18일	에너지	백미밥 달걀파국 가지미양념찜 알감자조림 브로콜리개소스볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 삼겹살굴소스볶음 상추겉절이 노각무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 매콤사각어묵볶음 해물부추전 고구마순나물 깍두기	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 참치채소죽	오전	토마토
	kcal						
	g	2355	94		723kcal / 26g	오후	전갈자 & 우유
19일	에너지	백미밥 북엇국 떡갈비구이 숙주맛살무침 취나물무침 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 고등어무조림 애호박볶음 시래기나물 배추김치	백미밥 토란국 마파두부 치킨너겟/머스터드 비름나물 배추김치	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 두부채소죽	오전	복숭아
	kcal						
	g	2641	113		744kcal / 28g	오후	호밀빵 & 우유
20일	에너지	백미밥 콩나물국 매추리알장조림 잔멸치건과류볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제구이/머스터드S 가지양념찜 부추양파무침 깍두기	백미밥 1/2 떡만둣국 삼치데리야끼구이 연근조림 들깨무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 단호박죽	오전	요거트
	kcal						
	g	2280	90		842kcal / 21g	오후	약과 & 동글레차
21일 (하지)	에너지	백미밥 콩비지백탕 두부달걀구이 스모크햄마늘종볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 콩나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 동태숙갓국 떡갈비조림 감자전 햇잎순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 동태살채소죽	오전	미숫가루
	kcal						
	g	2393	92		729kcal / 26g	오후	증편 & 매실차

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식	충분한 수분
22일	에너지	백미밥 호박된장국 불어묵조림 밥새우볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 코다리양념찜 가지나물 고구마순나물 열무김치	백미밥 들깨수제비국 오징어볶음 치즈계란찜 무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀채소죽	오전	사과
	kcal						
	g	2239	111		755kcal / 23g	오후	크로와상 & 우유
23일	에너지	백미밥 바지락살맑은국 동그랑땡전 모듬콩조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 무청된장국 소고기당면볶음 잔멸치볶음 미나리초무침 배추김치	백미밥 맑은미역국 참치김치볶음 온두부찜 미니새송이조림 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 참치채소죽	오전	요거트
	kcal						
	g	2226	102		722kcal / 26g	오후	바나나 & 요거트
24일	에너지	백미밥 황태채뚝국 스크램블에그 연근조림 피리고추양념찜 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 물만두찜/양념장 고비나물 깍두기	백미밥 달걀살파국 돈육죽찜 사각어묵볶음 근대된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 달걀채소죽	오전	요거트
	kcal						
	g	2515	117		730kcal / 21g	오후	카스테라 & 우유
25일	에너지	백미밥 두부된장국 비엔나브로콜리볶음 콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 돈사태무조림 감자볶음 곤드레나물 배추김치	백미밥 무채들깨국 차돌박이숙주볶음 취어채무침 얼갈이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 두부브로콜리죽 석: 소고기채소죽	오전	토마토
	kcal						
	g	2729	92		731kcal / 21g	오후	전갈자 & 우유
26일	에너지	백미밥 어묵숙갓국 돈사태찜 고사리볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 코다리무조림 참나물유자청무침 가지나물 깍두기	백미밥 미소미역국 새우가스/타르소스 파프리카팽이버섯볶음 양배추생채 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전	복숭아
	kcal						
	g	2317	93		732kcal / 21g	오후	호밀빵 & 우유
27일	에너지	백미밥 열무된장국 두부조림 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 숙주나물 양념찜 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 소고기가지볶음 무생채 상추겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 소고기채소죽	오전	요거트
	kcal						
	g	2510	109		751kcal / 27g	오후	약과 & 동글레차
28일	에너지	백미밥 콩나물국 매추리알장조림 잔멸치볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 돈맥적구이 실곤약채소무침 표고버섯볶음 깍두기	백미밥 곰취된장국 삼치양념찜 감자조림 머위대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 감자죽	오전	미숫가루
	kcal						
	g	1969	83		712kcal / 19g	오후	증편 & 매실차



사회복지급식관리지원센터
Center for Social Welfare's Foodservice Management

김천실버케어노인요양원

6월 식단표

(표준형_간식, 즉식 포함)

발행처 : 김천시어린아·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024. 5. 17.
작성자 : 영양사 홍지연
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	즉식	간식+충분한 수분	
29일		백미밥 아욱된장국 해물완자전 브로콜리두부무침 숙갓나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 닭살고구마조림 노각무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 두부탕국 돈육곤약장조림 느타리버섯볶음 양배추나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽 석: 두부채소죽 752kcal / 21g	오전	맛가루
에너지	단백질					오후	찐감자&보리차
kcal	g						
1999	86						
30일		백미밥 달걀파국 가지미카레구이 청포묵김무침 근대나물 배추김치	잡곡밥1/2 달걀국수 새우살채소볶음 단호박샐러드 부추양파무침 깍두기/요구르트	백미밥 얼갈이된장국 채소달걀말이 잔멸치볶음 얼무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 새우살채소죽 696kcal / 22g	오전	사과
에너지	단백질					오후	쌀과자&두유
kcal	g						
2353	98						
특식				<절기메뉴> 보리밥(망종) 감자전(하지) 수취리떡(단오)			
에너지	단백질						
kcal	g						
479	10						

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)	쌀가공품	콩	콩가공품	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우
	수산물 (고등어, 갈치, 명태(가조제외), 오징어, 꽃게, 참 조기, 넙치, 미꾸라지 등)	어·육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)							
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	
					00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)	

- ※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.
- ※ 즉식(000kcal/00g)(열량/단백질)