

식단표

2026년 09월

명성노인요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침식단			잡곡밥 미역국(5,6) 돼지고기채소볶음(5,6,10) 진미채무침(5,6,17) 시금치나물(5,6) 배추김치(9) (573/31kcal)	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 참치채소전(1,5,6) 새송이버섯볶음(5) 들깨무나물 배추김치(9) (659/25kcal)	잡곡밥 우령된장국(5,6,18) 매추리알장조림(1,5,6) 고구마순나물(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (491/22kcal)	잡곡밥 소고기뭇국(16) 온두부찜(5) 참치김치볶음(5,9) 단배추나물 배추김치(9) (551/27kcal)	잡곡밥 애호박맑은국(5) 달걀찜(1) 감자채볶음(5) 참나물무침 배추김치(9) (457/16kcal)
점심식단			잡곡밥 육개장(5,6,16) 잡채(5,6) 새우살조림(5,6,9) 오이무침(5,6) 배추김치(9) (625/24kcal)	잡곡밥 김치국(5,6,9) 생선가스(5) 감자샐러드(1,5) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9) (662/16kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국(9) 소불고기(5,6,16) 가지나물(5,6) 양배추편 배추김치(9) (508/22kcal)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 시락국(5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) (521/21kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 방아잎새우전(5,6,9) 어묵조림(5,6) 열무나물 배추김치(9) (570/19kcal)
저녁식단			잡곡밥 아욱된장국(5,6) 코디리조림(5,6) 숙주나물 건파래지반(5) 배추김치(9) (626/56kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 호박잎나물(5,6) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9) (557/32kcal)	잡곡밥 어묵국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 도라지나물(5) 고춧잎나물(5,6) 배추김치(9) (623/30kcal)	잡곡밥 오이냉국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 들깨고사리나물(5,6) 비름나물(5,6) 배추김치(9) (479/22kcal)	잡곡밥 미더덕된장국(5,6) 가지미조림(5,6) 배추나물 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) (478/31kcal)
오전간식			씨없는포도	두유(5)	요플레(2)	사과	요플레(2)
오후간식			카스텔라(1,2,6) 우유(2)	복숭아(11)	편육수수 보리차	두유(5)	바나나
기능식이			흰죽 김가루잡쌀죽 새우살채소죽(9)	흰죽 참치채소죽 단호박죽	흰죽 흑임자죽 쇠고기죽(16)	흰죽 버섯채소죽 달걀죽(1)	흰죽 브로콜리채소죽 멍콩죽(4)

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침식단	잡곡밥 둘깨무쌈국(5,6) 김치전(1,5,6,9) 우유채조림(5,6) 열갈이나물(5,6) 배추김치(9) (444/12kcal)	잡곡밥 어묵국(5,6) 두부조림(5,6) 새송이버섯피망볶음(5) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (534/23kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 잔멸치볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (532/35kcal)	잡곡밥 시래기된장국(5,6) 달걀말이(1,5) 가지나물(5,6) 열무나물 배추김치(9) (450/18kcal)	잡곡밥 오징어묵국(5,6,17) 훈제오리볶음 청경채나물(5,6) 브로콜리초무침(5,6) 배추김치(9) (488/28kcal)	잡곡밥 수제빻국(5,6) 두부구이&양념장(5,6) 감자조림(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (574/21kcal)	잡곡밥 얼큰소고기국(5,6,16) 매추리알장조림(1,5,6) 느타리버섯볶음(5,6) 고구마순나물(5) 배추김치(9) (547/26kcal)
점심식단	전복죽(18) 팽이버섯된장국(5,6) 청경채나물 배추김치(9) (361/15kcal)	잡곡밥 콩나물국(5) 간장찜닭(5,6,15) 도라지나물(5) 아욱나물(5,6) 배추김치(9) (570/29kcal)	잔치국수(1,5,6) 잡곡밥1/2 찜만두&양념장(5,6,10) 배추김치(9) (497/19kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 육전(1,5,16) 근대나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (651/24kcal)	잡곡밥 다슬기된장국(5,6,18) 갈치조림(5,6) 시금치나물(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9) (551/32kcal)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 돼지고기수육(9,10) 양배추나물(5) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9) (545/35kcal)	잡곡밥 꽃게된장국(5,6,8) 동태전(1,5,6) 고춧잎나물(5,6) 오이양파무침 배추김치(9) (576/32kcal)
저녁식단	잡곡밥 바지락살맑은국(18) 오리불고기(5,6) 숙주나물 부추무침 배추김치(9) (521/29kcal)	잡곡밥 유부된장국(5,6) 삼치구이(5,6) 무나물 오이무침(5,6) 배추김치(9) (512/25kcal)	잡곡밥 콩비지찌개(5,6,10) 해물파전(1,5,6,9,18) 호박잎나물(5,6) 배추겉절이 배추김치(9) (673/24kcal)	잡곡밥 버섯들깨국(5,6) 임연수조림(5,6) 청포묵무침(5,6) 비름나물 배추김치(9) (481/24kcal)	잡곡밥 김치국(5,6,9) 애호박전(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 무생채 배추김치(9) (558/18kcal)	잡곡밥 건새우아욱국(5,6,9) 적어구이(5,6) 진미채무침(5,6,17) 단배추나물 배추김치(9) (522/38kcal)	잡곡밥 무쌈국(5,6) 닭살채소볶음(5,6,15) 취나물무침(5,6) 열갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (479/25kcal)
오전간식	오렌지	키위	미숫가루(5)	사과	요플레(2)	복숭아(11)	두유(5)
오후간식	두유(5)	찐감자 보리차	배	두유(5)	증편 보리차	찐단호박 보리차	토마토(12)
기능식이	흰죽 전복죽(18) 달걀죽(1)	흰죽 버섯죽 어묵채소죽	흰죽 오징어채소죽(17) 녹두죽	흰죽 단호박죽 쇠고기죽(16)	흰죽 애호박채소죽 병아리콩죽	흰죽 달걀채소죽(1) 감자죽	흰죽 흑임자죽 버섯채소죽

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침식단	잡곡밥 감자양파국(5,6) 맛살채소전(1,5,6,8) 도토리묵&양념장(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (477/14kcal)	잡곡밥 미더덕된장국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 무나물 시금치나물(5,6) 배추김치(9) (550/27kcal)	잡곡밥 어묵국(5,6) 달걀찜(1) 우엉채조림(5,6) 청경채나물(5,6) 배추김치(9) (449/20kcal)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 두부조림(5,6) 전멸치볶음(5,6) 아욱나물(5,6) 배추김치(9) (520/27kcal)	잡곡밥 바지락된장국(5,6,18) 간장찜닭(5,6,15) 호박잎나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (557/35kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 새우살채소볶음(5,9) 열무나물 배추김치(9) (500/26kcal)	잡곡밥 오징어묵국(5,6,17) 참치채소전(1,5,6) 새송이버섯볶음(5) 양배추나물(5) 배추김치(9) (542/27kcal)
점심식단	잡곡밥 복엇국(5,6) 소불고기(5,6,16) 도라지나물(5) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9) (637/30kcal)	열무비빔밥 탕국(5,16) 떡갈비구이(5,6,10,16) 배추김치(9) (510/18kcal)	잡곡밥 콩나물국(5) 가지미구이(5,6) 비름나물 양배추겉절이 배추김치(9) (445/27kcal)	잡곡밥 육개장(5,6,16) 부추전(1,5,6) 감자채볶음(5) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9) (581/18kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국(5,6) 코다리조림(5,6) 청포묵김무침(5,6) 참나물무침 배추김치(9) (630/56kcal)	잡곡밥 유부된장국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 고사리나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (586/29kcal)	잡곡밥 애호박맑은국(5) 임연수구이(5,6) 고구마순나물(5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9) (534/25kcal)
저녁식단	잡곡밥 홍합살맑은국(18) 고등어조림(5,6,7) 배추된장나물(5,6) 근대나물 배추김치(9) (509/28kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 잡채(5,6) 애호박새우젓볶음(5,9) 상추겉절이 배추김치(9) (519/10kcal)	잡곡밥 방아잎된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 가지나물(5,6) 모듬쌈&쌈장(5,6) 배추김치(9) (577/31kcal)	잡곡밥 근대맑은국(5,6) 조기구이(5,6) 숙주나물 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) (583/42kcal)	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 김치전(1,5,6,9) 토란대나물(5,6) 명엽채무침(5,6) 배추김치(9) (605/26kcal)	잡곡밥 감자양파국 삼치조림(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9) (521/34kcal)	잡곡밥 들깨된장국(5,6) 소고기채소볶음(5,6,16) 취나물무침(5,6) 부추양파무침 배추김치(9) (540/23kcal)
오전간식	바나나	요플레(2)	씨없는포도	바나나	요플레(2)	바나나	두유(5)
오후간식	삶은달걀(1) 요구르트(2)	블레이크(1,2,5,6) 우유(2)	두유(5)	약밥(5,6) 보리차	사과	찐고구마 보리차	키위
기능식이	흰죽 맛살채소죽 쇠고기죽(16)	흰죽 애호박죽 들깨죽	흰죽 김가루채소죽 달걀죽(1)	흰죽 단호박죽 전복죽(18)	흰죽 쇠고기채소죽(16) 흰콩죽	흰죽 달걀죽(1) 새우살채소죽(9)	흰죽 땅콩죽(4) 참치죽

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침식단	잡곡밥 달걀국(1) 두부구이 & 양념장(5,6) 어묵조림(5,6) 브로콜리볶음(5) 배추김치(9) (660/28kcal)	잡곡밥 배추된장국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 진미채무침(5,6,17) 비름나물 배추김치(9) (455/27kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 도리치나물(5) 숙주나물 배추김치(9) (544/24kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 애호박전(1,5,6) 시금치나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (459/13kcal)	잡곡밥 어묵국(5,6) 온두부찜(5) 참치김치볶음(5,9) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (543/28kcal)	잡곡밥 바지락된장국(5,6,18) 오리채소볶음(5,6,18) 아욱나물(5,6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (615/33kcal)	잡곡밥 달걀실파국(1) 김치전(1,5,6,9) 새우살브로콜리볶음(5,9) 양배추나물(5) 배추김치(9) (558/27kcal)
점심식단	잡곡밥 꽃게된장국(5,6,8) 훈제오리구이 맛살겨자냉채(1,5,6,8) 무나물 배추김치(9) (502/33kcal)	전치국수(1,5,6) 잡곡밥1/2 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) (423/15kcal)	잡곡밥 우렁된장국(5,6,18) 닭볶음탕(5,6,15) 참나물무침 오이생채(5,6) 배추김치(9) (520/25kcal)	잡곡밥 추어탕(5,6) 잡채(5,6) 감자조림(5,6) 단배추나물 배추김치(9) (637/23kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 돼지갈비찜(5,6) 고춧잎나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (696/36kcal)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 탕국(5,16) 너비아니구이(5,16) 배추김치(9) (652/33kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 조기구이(5,6) 숙주나물 열무겉절이(5,6) 배추김치(9) (588/40kcal)
저녁식단	잡곡밥 콩나물국(5) 갈치조림(5,6) 가지나물(5,6) 토란대나물(5,6) 배추김치(9) (544/28kcal)	잡곡밥 김치찌개(5,6,9,10) 해물파전(1,5,6,9,18) 진멸치조림(5,6) 열갈이나물(5,6) 배추김치(9) (727/29kcal)	잡곡밥 순두부찌개(1,5,9) 고등어구이(5,6,7) 느타리버섯볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (594/35kcal)	잡곡밥 시래기된장국(5,6) 소불고기(5,6,16) 청경채나물 양배추찜 배추김치(9) (538/35kcal)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 동태전(1,5,6) 우영채조림(5,6) 부추양파무침 배추김치(9) (545/28kcal)	잡곡밥 콩비지백탕(5,9,10) 가지미조림(5,6) 근대나물 고구미순무찜 배추김치(9) (500/30kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국(5,9) 제육볶음(5,6,10) 썩갓두부무침(5) 오이무침(5,6) 배추김치(9) (550/28kcal)
오전간식	토마토(12)	미숫가루(5)	바나나	두유(5)	배	시과	두유(5)
오후간식	오피레(2)	오렌지	카스텔라(1,2,6) 우유(2)	찐고구마 보리차	오피레(2)	증편 보리차	삶은달걀(1) 요구르트(2)
기능식이	흰죽 김가루참쌀죽 어묵채소죽	흰죽 흑임자죽 달걀채소죽(1)	흰죽 버섯채소죽 녹두죽	흰죽 쇠고기죽(16) 애호박채소죽	흰죽 전복죽(18) 단호박죽	흰죽 닭죽(15) 김가루채소죽	흰죽 검정콩죽 달걀죽(1)

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
이침식단	잡곡밥 무엇국(5,6) 달걀말이(1,5) 감자채볶음(5,6) 참나물무침 배추김치(9) (503/18kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 두부조림(5,6) 새송이버섯볶음(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (545/27kcal)	잡곡밥 감자양파국(5,6) 애호박전(1,5,6) 잔멸치볶음(5,6) 들깨고사리나물(5,6) 배추김치(9) (512/22kcal)	잡곡밥 방아잎된장국(5,6) 간장닭조림(5,6,15) 숙주나물 오이나물(5,6) 배추김치(9) (545/35kcal)			
점심식단	잡곡밥 수제빫국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 가지나물(5,6) 청경채나물(5,6) 배추김치(9) (525/24kcal)	잡곡밥 건새우아욱국(5,6,9) 부추전(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 파리고추무침(5,6) 배추김치(9) (576/21kcal)	전복죽(18) 시락국(5,6) 단배추나물 배추김치(9) (332/13kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 삼치구이(5,6) 맛살피망볶음(1,5,6,8) 무생채 배추김치(9) (511/24kcal)			
저녁식단	잡곡밥 유부된장국(5,6) 적어구이(5,6) 도리지나물(5) 배추겉절이 배추김치(9) (580/29kcal)	잡곡밥 김치국(5,6,9) 훈제오리구이 시금치나물(5,6) 열갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (410/22kcal)	잡곡밥 다슬기맑은국(18) 코다리조림(5,6) 취나물무침(5,6) 과일샐러드(1,5) 배추김치(9) (768/60kcal)	잡곡밥 순두부찌개(1,5,9) 새우살미나리전(5,6,9) 도토리묵무침(5,6) 고춧잎나물(5,6) 배추김치(9) (552/24kcal)			
오전간식	키위	두유(5)	씨없는포도	요플레(2)			
오후간식	요플레(2)	편단호박 보리차	약밥(5,6) 보리차	롤케이크(1,2,5,6) 우유(2)			
기능식이	흰죽 식고기채소죽(16) 들깨죽	흰죽 병아리콩죽 버섯채소죽	흰죽 전복죽(18) 애호박죽	흰죽 새우살채소죽 달걀죽(1)			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 출처: 밀양시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터