식단표

2026년 06월

명성노인요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침식단		잡곡밥 근대된장국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 머위나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (450/26kcal)	잡곡밥 물만둣국(5,6) 두부구이&양념장(5,6) 우엉채조림(5,6) 열무나물 배추김치(9) (520/20kcal)	잡곡밥 버섯맑은국(5,6) 참치채소전(1,5,6) 잔멸치조림(5,6) 고구마순나물(5) 배추김치(9) (529/29kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 달걀찜(1) 비름나물(5,6) 미역나물(5,6) 배추김치(9) (422/22kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국(5) 소불고기(5,6,16) 시금치나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (531/25kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 두부조림(5,6) 새송이버섯볶음(5) 근대나물(5,6) 배추김치(9) (482/20kcal)
점심식단		잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 잡채(5,6) 도라지나물(5) 오이무침(5,6) 배추김치(9) (607/16kcal)	잡곡밥 동태탕(5) 감자조림(5,6) 도토리묵무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (454/19kcal)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 시락국(5,6) 어묵조림(5,6) 배추김치(9) (600/26kcal)	잡곡밥 두부새우젓국(5,9) 돼지고기수육(5,6,10) 부추무침 상추쌈&쌈장(5,6) 배추김치(9) (585/46kcal)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 가자미조림(5,6) 고사리나물(5,6) 단배추나물 배추김치(9) (453/29kcal)	잡곡밥 감자양팟국 훈제오리구이 양배추나물(5) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (486/22kcal)
저녁식단		잡곡밥 김칫국(5,6,9) 적어구이(5,6) 애호박볶음(5,6) 청경채나물 배추김치(9) (487/25kcal)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 오리불고기(5,6) 마늘종볶음(5,6) 호박잎쌈 배추김치(9) (591/24kcal)	잡곡밥 콩비지백탕(5,9,10) 삼치조림(5,6) 가지나물(5,6) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (523/32kcal)	잡곡밥 수제빗국(5,6) 해물파전(1,5,6,9,18) 맛살채소볶음(1,5,6,8) 꽈리고추무침(5,6) 배추김치(9) (710/26kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 무나물 참나물무침 배추김치(9) (470/17kcal)	잡곡밥 탕국(5,16) 김치전(1,5,6,9) 청포묵김가루무침(5,6) 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) (499/17kcal)
오전간식		요플레(2)	수박	미숫가루(5)	참외	두유(5)	바나나
오후간식		찐단호박 보리차	두유(5)	찐감자 보리차	요플레(2)	롤케이크(1,2,5,6) 우유(2)	삶은달걀(1) 요구르트(2)
기능식이		흰죽 애호박채소죽 흑임자죽	흰죽 김가루찹쌀죽 달걀채소죽(1)	흰죽 땅콩죽(4) 참치채소죽	흰죽 달걀죽(1) 전복채소죽(18)	흰죽 쇠고기죽(16) 옥수수죽	흰죽 흰콩죽 버섯채소죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침식단	잡곡밥 오징어뭇국(5,6,17) 달걀말이(1,5) 참치채소볶음(5,18) 호박잎나물(5,6) 배추김치(9) (578/36kcal)	잡곡밥 시래기된장국(5,6) 애호박전(1,5,6) 가지나물(5,6) 배추겉절이 배추김치(9) (439/14kcal)	잡곡밥 무챗국(5,6) 간장찜닭(5,6,15) 잔멸치볶음(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (558/34kcal)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 두부구이&양념장(5,6) 고사리나물(5,6) 머위나물(5,6) 배추김치(9) (457/20kcal)	잡곡밥 배추맑은국 메추리알장조림(1,5,6) 파프리카버섯볶음(5) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (495/20kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 분홍소세지전(1,6,10) 애호박나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (472/21kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 온두부찜(5) 참치김치볶음(5,9) 비름나물 배추김치(9) (461/22kcal)
점심식단	잡곡밥 유부된장국(5,6) 조기구이(5,6) 콩나물무침(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (684/46kcal)	잡곡밥 건새우아욱국(5,6,9) 오리채소볶음(5,18) 시금치나물(5,6) 치커리겉절이(5,6) 배추김치(9) (581/30kcal)	비빔국수(5,6,10) 잡곡밥1/2 미소장국(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9) (362/15kcal)	잡곡밥 김치찌개(5,6,9,10) 고등어구이(5,6,7) 우엉채조림(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9) (585/26kcal)	잡곡밥 방아잎된장국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 열무나물 고구마순무침 배추김치(9) (546/32kcal)	잡곡밥 육개장(5,6,16) 잡채(5,6) 단배추나물 꽈리고추무침(5,6) 배추김치(9) (580/16kcal)	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 해물파전(1,5,6,9,18) 감자조림(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (762/27kcal)
저녁식단	잡곡밥 어묵국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 방풍나물(5,6) 열무겉절이(5,6) 배추김치(9) (575/28kcal)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 코다리조림(5,6) 곤드레나물(5,6) 김가루무침 배추김치(9) (650/60kcal)	잡곡밥 황태미역국(5,6) 부추전(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 단배추겉절이 배추김치(9) (572/22kcal)	잡곡밥 콩나물국(5) 소불고기(5,6,16) 파채무침(5,6) 양배추찜 배추김치(9) (509/24kcal)	잡곡밥 감자양팟국 가자미조림(5,6) 도라지나물(5) 참나물겉절이 배추김치(9) (541/29kcal)	잡곡밥 어묵국(5,6) 훈제오리구이 도토리묵&양념장(5,6) 브로콜리초무침(5,6) 배추김치(9) (494/25kcal)	잡곡밥 강된장찌개(5,6) 적어구이(5,6) 오이나물(5,6) 호박잎쌈 배추김치(9) (487/29kcal)
오전간식	요플레(2)	두유(5)	귤	미숫가루(5)	요플레(2)	방울토마토(12)	참외
오후간식	배	사과	증편 보리차	찐고구마 보리차	바나나	두유(5)	요플레(2)
기능식이	흰죽 참치죽 어묵채소죽	흰죽 검정콩죽 애호박채소죽	흰죽 김가루채소죽 들깨죽	흰죽 단호박죽 달걀죽(1)	흰죽 버섯채소죽 흑임자죽	흰죽 달걀채소죽(1) 애호박죽	흰죽 옥수수죽 참치채소죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침식단	잡곡밥 무챗국(5,6) 달걀찜(1) 시금치나물(5,6) 진미채무침(5,6,17) 배추김치(9) (436/24kcal)	잡곡밥 시락국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물 참나물무침 배추김치(9) (436/23kcal)	잡곡밥 달걀국(1) 김치전(1,5,6,9) 마늘종볶음(5,6) 무나물 배추김치(9) (504/15kcal)	잡곡밥 다슬기된장국(5,6,18) 두부조림(5,6) 브로콜리맛살볶음(1,5,6,8) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9) (516/24kcal)	잡곡밥 콩나물국(5) 닭살채소볶음(5,6,15) 시금치나물(5,6) 노각무침(5,6) 배추김치(9) (458/28kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 가지나물(5,6) 배추나물 배추김치(9) (487/26kcal)	잡곡밥 김칫국(5,6,9) 달걀말이(1,5) 새우살파프리카볶음(5,9) 비름나물 배추김치(9) (532/27kcal)
점심식단	잡곡밥 애호박새우젓국(5,9) 삼치조림(5,6) 새송이버섯볶음(5) 근대나물 배추김치(9) (502/32kcal)	열무비빔밥(5,6,9) 탕국(5,16) 청포묵김가루무침(5,6) 배추김치(9) (294/11kcal)	잡곡밥 곰취된장국(5,6) 코다리조림(5,6) 미역나물(5,6) 머위나물(5,6) 배추김치(9) (562/55kcal)	잡곡밥 오징어뭇국(5,6,17) 부추전(1,5,6) 잔멸치볶음(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9) (522/25kcal)	잡곡밥 유부된장국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 양배추나물(5) 청경채나물 배추김치(9) (609/27kcal)	잡곡밥 다슬기맑은국(18) 감자전(5) 도토리묵무침(5,6) 시래기나물 배추김치(9) (573/19kcal)	잡곡밥 무챗국(5,6) 돼지고기간장불고기(5,6,10) 느타리버섯볶음(5,6) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9) (550/24kcal)
저녁식단	잡곡밥 김칫국(5,6,9) 육전(1,5,16) 가지나물(5,6) 부추양파무침(5,6) 배추김치(9) (626/22kcal)	잡곡밥 아욱맑은국 갈치구이(5,6) 우엉채볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (537/26kcal)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 오리불고기(5,6) 단배추나물 도라지나물(5) 배추김치(9) (593/22kcal)	잡곡밥 추어탕(5,6) 어묵볶음(5,6) 애호박나물(5,9) 치커리생채(5,6) 배추김치(9) (555/26kcal)	잡곡밥 조갯살미역국(5,6,18) 참치채소전(1,5,6) 고구마순나물(5,6) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (497/23kcal)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 가자미조림(5,6) 열무나물 건파래자반(5) 배추김치(9) (494/29kcal)	잡곡밥 수제빗국(5,6) 잡채(5,6) 쑥갓두부무침(5) 곤드레나물(5,6) 배추김치(9) (667/24kcal)
오전간식	미숫가루(5)	복숭아(11)	요플레(2)	두유(5)	토마토(12)	요플레(2)	바나나
오후간식	카스텔라(1,2,6) 우유(2)	찐감자 보리차	수박	증편 보리차	찐단호박 보리차	사과	두유(5)
기능식이	흰죽 버섯죽 흰콩죽	흰죽 김가루채소죽 단호박죽	흰죽 땅콩죽(4) 달걀죽(1)	흰죽 맛살채소죽 오징어채소죽(17)	흰죽 달걀채소죽(1) 전복죽(18)	흰죽 김가루찹쌀죽 옥수수죽	흰죽 새우살채소죽 버섯죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침식단	잡곡밥 들깨된장국(5,6) 애호박전(1,5,6) 잔멸치볶음(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (549/24kcal)	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 두부구이&양념장(5,6) 머위대나물(5,6) 진미채조림(5,6,17) 배추김치(9) (630/32kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 시금치나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (493/25kcal)	잡곡밥 우렁된장국(5,6,18) 맛살채소전(1,5,6,8) 우엉채조림(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (468/15kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국(18) 달걀찜(1) 들깨고사리나물(5,6) 애호박나물(5,9) 배추김치(9) (416/18kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 두부조림(5,6) 파프리카버섯볶음(5) 오이나물(5,6) 배추김치(9) (464/17kcal)	잡곡밥 열무된장국(5,6) 돼지고기채소볶음(5,6,10) 청경채나물 상추겉절이 배추김치(9) (518/23kcal)
점심식단	잡곡밥 어묵국(5,6) 조기구이(5,6) 근대나물 물미역초무침(5,6) 배추김치(9) (636/45kcal)	잡곡밥 바지락맑은국(18) 닭볶음탕(5,6,15) 단배추나물 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9) (543/32kcal)	잔치국수(1,5,6) 잡곡밥1/2 열무겉절이(5,6) 배추김치(9) (406/16kcal)	잡곡밥 순두부찌개(1,5) 적어구이(5,6) 도라지나물(5) 참나물무침 배추김치(9) (589/33kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국(9) 소불고기(5,6,16) 가지나물(5,6) 배추겉절이 배추김치(9) (494/22kcal)	잡곡밥 청국장찌개(5,6) 배추전(5,6) 잔멸치조림(5,6) 고구마순무침 배추김치(9) (497/23kcal)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 쇠고기뭇국(16) 진미채조림(5,6,17) 배추김치(9) (615/33kcal)
저녁식단	잡곡밥 오이냉국(5,6) 훈제오리구이 꽈리고추찜(5,6) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (428/21kcal)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 해물파전(1,5,6,9,18) 감자채볶음(5) 치커리양파무침(5,6) 배추김치(9) (678/22kcal)	잡곡밥 미역국(5,6) 삼치조림(5,6) 새송이버섯볶음(5) 호박잎나물(5,6) 배추김치(9) (516/31kcal)	잡곡밥 건새우아욱국(5,6,9) 돼지고기수육(9,10) 마늘종고추장무침(5,6) 모듬쌈&쌈장(5,6) 배추김치(9) (486/30kcal)	잡곡밥 시락국(5,6) 김치전(1,5,6,9) 어묵볶음(5,6) 비름나물 배추김치(9) (536/19kcal)	잡곡밥 감자양팟국 갈치조림(5,6) 양배추나물(5) 콩나물무침 배추김치(9) (604/29kcal)	잡곡밥 김칫국(5,6,9) 참치채소전(1,5,6) 청포묵김가루무침(5,6) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9) (485/21kcal)
오전간식	미숫가루우유(2,5)	바나나	요플레(2)	수박	요플레(2)	오렌지	두유(5)
오후간식	참외	카스텔라(1,2,6) 우유(2)	찐감자 보리차	두유(5)	복숭아(11)	삶은달걀(1) 요구르트(2)	바나나
기능식이	흰죽 어묵채소죽 애호박죽	흰죽 들깨죽 달걀채소죽(1)	흰죽 버섯채소죽 단호박죽	흰죽 맛살채소죽 전복죽(18)	흰죽 달걀죽(1) 흑임자죽	흰죽 땅콩죽(4) 닭가슴살채소죽(15)	흰죽 참치채소죽 들깨버섯죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침식단	잡곡밥 버섯맑은국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 단배추나물 숙주나물 배추김치(9) (448/21kcal)	잡곡밥 얼큰소고깃국(5,6,16) 온두부찜(5) 새송이버섯조림(5,6) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (436/20kcal)	잡곡밥 콩나물국(5) 애호박전(1,5,6) 감자조림(5,6) 무생채 배추김치(9) (495/16kcal)				
점심식단	잡곡밥 오징어뭇국(5,6,17) 잡채(5,6) 다슬기들깨찜(5,6,18) 노각무침(5,6) 배추김치(9) (602/23kcal)	잡곡밥 수제빗국(5,6) 부추전(1,5,6) 미역나물(5,6) 꽈리고추무침(5,6) 배추김치(9) (497/14kcal)	잡곡밥 북엇국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 청경채나물 배추겉절이 배추김치(9) (546/28kcal)				
저녁식단	잡곡밥 곰취된장국(5,6) 고등어조림(5,6,7) 시금치나물(5,6) 머위나물(5,6) 배추김치(9) (484/27kcal)	잡곡밥 유부맑은국(5) 오리불고기(5,6) 브로콜리초무침(5,6) 양배추찜 배추김치(9) (555/25kcal)	잡곡밥 꽃게된장국(5,6,8) 가자미구이(5,6) 도라지나물(5) 열무겉절이(5,6) 배추김치(9) (579/36kcal)				
오전간식	배	두유(5)	사과				
오후간식	요플레(2)	찐고구마 보리차	약밥(5,6) 보리차				
기능식이	흰죽 단호박죽 김가루찹쌀죽	흰죽 버섯채소죽 검정콩죽	흰죽 달걀죽(1) 애호박채소죽				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 출처: 밀양시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.