

식단표

2026년 01월

노인요양시설 금빛실버케어

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥/흰죽 맑은무국 소고기대파볶음 콩나물무침 호박잎나물 배추김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 감자맑은국 메추리알장조림 부들어묵볶음 봄동나물 배추김치 (591kcal)	백미밥/흰죽 송능 참치김치볶음 온두부찜 건파래자반 배추김치 (609kcal)
점심 식단					잡곡밥/달걀채소 죽 떡만두국 돼지갈비찜 숙갓무침 고사리나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/감자국 청국장찌개 소불고기 도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치 (597kcal)	카레라이스/영양 닭죽 유부미소국 치킨가라아게 배추김치 요구르트 (576kcal)
저녁 식단					백미밥/청경채죽 오징어국 두부두루치기 애너타리버섯볶 음 청경채무침 배추김치 (499kcal)	백미밥/소고기죽 실파장국 닭가슴살채소볶 음 애호박나물 다시마채무침 배추김치 (449kcal)	백미밥/미역죽 미역국 해물찜 우영조림 시금치나물 배추김치 (540kcal)
오전 간식					요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식					삶은 달걀 매실차	팥시루떡 녹차	꿀

구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	백미밥/흰죽 들깨버섯국 너비아니조림 새우살청경채볶음 시래기나물 배추김치 (491kcal)	백미밥/흰죽 복엇국 닭살채소조림 가지볶음 참나물무침 배추김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 홍합살미역국 돈채피망볶음 표고버섯조림 청경채무침 배추김치 (498kcal)	백미밥/흰죽 아욱된장국 두부조림 잔멸치볶음 도라지무침 배추김치 (546kcal)	백미밥/전복죽 감자다시마국 떡갈비조림 애호박새우젓볶음 건파래자반 배추김치 (651kcal)	백미밥/흰죽 황태채몹국 스크램블에그 숙주나물 미나리무침 배추김치 (482kcal)	백미밥/흰죽 달걀파국 소불고기 브로콜리무침 김구이 배추김치 (544kcal)
점심 식단	잡곡밥/들깨버섯죽 된장찌개 제육볶음 감자채볶음 얼갈이겉절이 깍두기(무절임) (613kcal)	잡곡밥/순두부죽 순두부찌개 달걀말이 연근조림 브로콜리나물 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/시금치죽 순살감자탕 삼치구이 시금치나물 무생채 배추김치 (590kcal)	잔치국수/아욱된장죽 잡곡밥(소) 찐만두&초간장 오이고추된장무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 간장찜닭 우영채볶음 부추양파무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥/미역두부죽 근대된장국 동태전&양념장 느타리버섯나물 양배추찜&쌈장 배추김치 (491kcal)	잡곡밥/단호박죽 맑은바지락국 순살달걀비 콘샐러드 양념깻잎지 배추김치 (563kcal)
저녁 식단	백미밥/새우살죽 수제비국 순살가자미무조림 죽순채볶음 세발나물무침 배추김치 (629kcal)	백미밥/브로콜리죽 모듬어묵국 우삼겹숙주볶음 고사리나물 치커리양파무침 배추김치 (624kcal)	백미밥/참치죽 우렁된장찌개 훈제오리구이 맛살유부무침 깻잎무쌈 배추김치 (646kcal)	백미밥/콩비지죽 콩나물국 참치채소볶음 당근달걀찜 상추겉절이 배추김치 (566kcal)	백미밥/달걀채소죽 우거지국 돈육깻잎볶음 볼어묵조림 숙갓나물 배추김치 (718kcal)	백미밥/영양닭죽 들기름미역국 마파두부 감자조림 취나물무침 배추김치 (570kcal)	백미밥/새우죽 유부장국 코다리엿장조림 단호박범벅 오이나물 배추김치 (781kcal)
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)
오후 간식	곶감 요거트	배	꿀호떡 우유	딸기	찐 고구마	증편 동굴레차	바나나
구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	백미밥/청경채죽 아욱된장국 돈육양파볶음 숙주나물 얼갈이겉절이 깍두기(무절임) (520kcal)	백미밥/콩나물죽 소고기미역국 삼치조림 오이무침 숙갓나물 배추김치 (521kcal)	백미밥/흑임자죽 근대된장국 두부양념조림 치커리양파무침 어묵볶음 배추김치 (579kcal)	백미밥/달걀야채죽 참치김치찌개 채소달걀찜 애호박볶음 취나물무침 깍두기(무절임) (546kcal)	백미밥/닭죽 재첩국 마파두부 미역참깨무침 가жина물 배추김치 (506kcal)	백미밥/소고기죽 콩나물국 돼지불고기 유채나물 무생채 배추김치 (496kcal)	백미밥/느타리버섯죽 만두국 메추리알장조림 감자당근채볶음 실파김무침 배추김치 (544kcal)
점심 식단	짜장밥/흰죽 짬뽕국 청경채무침 단무지 요구르트 (520kcal)	잡곡밥/흰죽 된장찌개 돼지고기수육 모듬쌈&쌈장 양파초절임 배추김치 (507kcal)	잡곡밥/참치죽 순두부백탕 닭살고구마조림 잔멸치볶음 파래무침 배추김치 (563kcal)	곤드레밥&양념장/흰죽 미소장국 고등어구이 봄동겉절이 깍두기(무절임) (619kcal)	잡곡밥/호박죽 달걀파국 소고기당면볶음 도토리묵&양념장 양념깻잎지 배추김치 (707kcal)	잡곡밥/흔죽 시금치된장국 닭볶음탕 단호박조림 방풍나물 배추김치 (678kcal)	팔갈국수/흰죽 잡곡밥(소) 해물완자전 숙주나물 배추김치 (594kcal)
저녁 식단	백미밥/소고기미역죽 들깨토란국 훈제오리채소찜 부추무침 방풍나물 배추김치 (631kcal)	백미밥/순두부죽 콩나물국 소고기배추찜 냉이나물 건파래자반 배추김치 (614kcal)	백미밥/버섯죽 곰국 새우살채소볶음 청포묵무침 브로콜리숙회&초장 깍두기(무절임) (590kcal)	백미밥/감자죽 복어몹국 돈육카레볶음 버섯볶음 세발나물유자청무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/단팔죽 우렁된장찌개 떡갈비조림 감자범벅 시금치나물 깍두기(무절임) (681kcal)	백미밥/들깨미역죽 맑은김치국 코다리양념찜 오이달래무침 청경채나물 깍두기(무절임) (639kcal)	백미밥/브로콜리죽 애호박된장국 소고기채소볶음 연근조림 시래기나물 배추김치 (598kcal)
오전 간식	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트
오후 간식	통밀쿠기 우유	사과	잼샌드위치 우유	구운달걀 식혜	토마토	무지개 보리차	굴

구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	백미밥/달걀죽 들기름미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 썩갓나물 배추김치 (629kcal)	백미밥/시금치죽 송능 스크램블에그 참치채소볶음 숙주나물 배추김치 (605kcal)	백미밥/새우살죽 모듬어묵국 미트볼채소볶음 감자조림 애호박나물 배추김치 (697kcal)	백미밥/배추된장 국 애호박찜국 소불고기 툇두부무침 우엉조림 배추김치 (560kcal)	백미밥/감자양파 죽 콩비지백탕 채소달걀찜 무나물 도라지무침 배추김치 (510kcal)	백미밥/순두부죽 만둣국 연두부&양념장 브로콜리무침 김구이 깍두기(무절임) (492kcal)	백미밥/홍합살부 추죽 들깨버섯국 코다리양념찜 볼어묵조림 양념깻잎지 배추김치 (758kcal)
점심 식단	잡곡밥/흰죽 유부미소국 돈까스&소스 양배추샐러드 배추김치 요구르트 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 소고기버섯국 고등어무조림 브로콜리들깨무 침 청경채나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 순살달걀비 빔동겉절이 근대나물 깍두기(무절임) (516kcal)	콩나물밥&양념장 /흰죽 배추된장국 돈사태찜 양파초절임 콜라비나박김치 (489kcal)	잡곡밥/흰죽 설렁탕 삼치데리야끼구 이 늪은호박조림 아삭이고추된장 무침 배추김치 (521kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 오리주물럭 표고버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (536kcal)	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치 (562kcal)
저녁 식단	백미밥/영양닭죽 육개장 맛살볶음 파리고추찜 고사리나물 배추김치 (509kcal)	백미밥/콩나물죽 얼갈이된장국 제육김치볶음 온두부찜 건취나물무침 깍두기(무절임) (704kcal)	백미밥/전복죽 들깨무채국 동태찜 어항가지볶음 시금치나물 배추김치 (567kcal)	백미밥/소고기죽 부대찌개 새우살파프리카 볶음 메밀묵들기름무 침 오이무침 배추김치 (553kcal)	백미밥/들깨양배 추죽 근대된장국 돼지고기두루치 기 어묵채소볶음 배추나물 깍두기(무절임) (654kcal)	백미밥/브로콜리 죽 감자양파국 소고기장조림 탕평채 애호박나물 배추김치 (551kcal)	백미밥/채소죽 순두부찌개 동그랑땡전 파래무침 가지나물 배추김치 (635kcal)
오전 간식	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식	써 감자 매실차	딸기	과배기 우유	보리빵 우유	배	꿀설기떡 녹차	바나나

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	백미밥/콩나물죽 아욱된장국 돈육파프리카볶음 청경채나물 애너타리버섯볶음 배추김치 (492kcal)	백미밥/시금치죽 순두부백탕 가자미조림 양배추들깨볶음 오이무침 배추김치 (546kcal)	백미밥/흰죽 소고기뭇국 마파두부 숙주나물 잔멸치볶음 배추김치 (575kcal)	백미밥/달걀채소죽 근대된장국 임연수양념찜 브로콜리볶음 세발나물무침 배추김치 (541kcal)	백미밥/흰죽 누룽지탕 돼지고기굴소스볶음 애호박나물 참나물겉절이 깍두기(무절임) (717kcal)	백미밥/달걀채소죽 콩가루배춧국 달걀채소볶음 시금치무침 가지볶음 깍두기(무절임) (612kcal)	백미밥/닭죽 오징어뭇국 두부양념조림 도라지생채 건파래자반 배추김치 (552kcal)
점심 식단	잡곡밥/흰죽 홍합살맑은국 훈제오리구이&머스타드 부추양파무침 고구마조림 배추김치 (642kcal)	카레라이스/김가루죽 콩나물국 메밀전병 과일샐러드 배추김치 (598kcal)	잡곡밥/시금치죽 감자된장국 해물찜 단호박범벅 배추나물 깍두기(무절임) (596kcal)	잡곡밥/흰죽 돈육김치찌개 채소달걀찜 맛살겨자냉채 김구이 깍두기(무절임) (468kcal)	잡곡밥/소고기죽 사골국 동그랑땡전 고추된장무침 열무나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨미역국 새우살채소볶음 숙갓두부무침 고사리나물 배추김치 (523kcal)	잡곡밥/청경채죽 팽이버섯장국 생선까스&타르타르소스 양배추샐러드 오이나물 배추김치 (506kcal)
저녁 식단	백미밥/단호박죽 소고기대파국 치즈달걀말이 브로콜리나물 돌나물사과무침 배추김치 (598kcal)	백미밥/달걀채소죽 미역국 돼지고기수육 상추쌈&쌈장 깎마늘초절임 배추김치 (515kcal)	백미밥/소고기죽 유부국 닭가슴살마늘볶음 미니새송이버섯조림 시금치나물 배추김치 (542kcal)	백미밥/달걀죽 닭개장 어묵피망볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치 (530kcal)	백미밥/감자양파죽 미소장국 소고기당면불고기 시래기나물 연근조림 배추김치 (662kcal)	백미밥/시래기죽 청국장찌개 미트볼조림 청경채나물 실곤약채소무침 배추김치 (539kcal)	백미밥/두부죽 어묵국 돼지고기마늘볶음 도토리묵무침 애호박나물 배추김치 (582kcal)
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)
오후 간식	찐단호박	사과	호빵 우유	굴	송편 보리차	현미과자 우유	딸기

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

※ 원산지 표시 : 쌀,야채,돈불고기(국내산) 김치(중국산) 소불고기,소국거리,소다짐육(호주산) 계란(국내산)

닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 식육가공품(국내산,베트남산) 고등어(국내산) 오징어채(칠레산) 코다리(러시아산)

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

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단표 제공