

식단표

2026년 06월

노인요양시설 금빛실버케어

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		백미밥/흰죽 감자양파국 미트볼조림 브로콜리볶음 가지나물 배추김치 (537kcal)	백미밥/흰죽 미역국 달걀장조림 사각어묵볶음 깻잎지 배추김치 (545kcal)	백미밥/흰죽 경상도식소고기 국 연두부&양념장 감자채볶음 애호박나물 배추김치 (494kcal)	백미밥/흰죽 배추국 닭살양파볶음 표고버섯나물 해초무침 물김치 (480kcal)	백미밥/흰죽 근대된장국 토마토달걀볶음 맛살냉채 썩갓나물 배추김치 (497kcal)	백미밥/흰죽 달걀파국 너비아니구이 시금치나물 파채무침 배추김치 (614kcal)
점심 식단		잡곡밥/전복죽 시금치된장국 소고기숙주볶음 취나물무침 오이나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/미역죽 순살감자탕 동그랑땡전 도토리묵무침 양파절임 깍두기(무절임) (647kcal)	잡곡밥/닭죽 무채국 닭가슴살굴소스 볶음 연근조림 열무나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 된장찌개 돈육장조림 브로콜리나물 콘샐러드 배추김치 (553kcal)	흑임자콩국수/계 살죽 잡곡밥(소) 왕만두&양념장 고구마범벅 배추김치 (766kcal)	잡곡밥/달걀죽 수제비국 공치무조림 가지찜 참나물겉절이 배추김치 (470kcal)
저녁 식단		백미밥/청경채죽 순두부국 돼지고기두루치 기 청경채나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (547kcal)	백미밥/소고기죽 황태무국 소고기참쌀구이 더덕양념무침 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	백미밥/감자죽 김치찌개 고등어양념구이 건파래자반 방풍나물 깍두기(무절임) (670kcal)	백미밥/두부죽 설렁탕 두부조림 어묵양파볶음 깻잎순나물 배추김치 (734kcal)	백미밥/오곡죽 들깨미역국 안동찜닭 오이무침 숙주나물 배추김치 (509kcal)	백미밥/채소죽 열무된장국 돈육볶음 우엉채피망볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (523kcal)
오전 간식		요구르트	요거트	두유	요구르트	요거트	두유
오후 간식		찜만두	오렌지	슈크림빵 우유	바나나	키위	무지개떡 둥글레차

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	백미밥/흰죽 맑은대구탕 두부양념조림 김자반 취나물무침 배추김치 (522kcal)	백미밥/흰죽 누룽지탕 달걀말이 참치채소볶음 숙주나물 배추김치 (779kcal)	백미밥/흰죽 팽이장국 제육볶음 연근조림 상추무침 배추김치 (565kcal)	백미밥/흰죽 북어해장국 닭살데리야끼조림 파리고추찜 깻잎나물 배추김치 (535kcal)	백미밥/흰죽 열무국 달걀찜 어묵채소볶음 고춧잎나물 배추김치 (548kcal)	백미밥/흰죽 소고기무국 온두부찜&양념장 도라지무침 비름나물 배추김치 (506kcal)	백미밥/흰죽 토란국 떡갈비조림 가지무침 브로콜리흑임자 무침 배추김치 (600kcal)
점심 식단	잡곡밥/닭죽 어묵국 닭볶음탕 호박볶음 단배추나물 열무김치 (663kcal)	잡곡밥/오곡죽 돼지국밥 육전 마늘쫀찜 부추겉절이 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/가자미살 죽 감자양파국 가자미조림 게살양파볶음 열무나물 배추김치 (557kcal)	잡곡밥/흑미죽 비지찌개 소불고기 고사리들깨나물 김구이 배추김치 (564kcal)	잡곡밥/미역죽 미역국 대패삼겹채소찜& 참외쌈장 느타리버섯볶음 머위대나물 배추김치 (618kcal)	짜장라이스/두부 죽 콩나물국 찜만두 단무지무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/채소죽 부대찌개 오징어숙회무침 단호박샐러드 시금치무침 배추김치 (533kcal)
저녁 식단	백미밥/새송이버 섯죽 콩가루얼갈이국 소고기청경채볶 음 새송이버섯나물 아삭이고추된장 무침 배추김치 (522kcal)	백미밥/순두부죽 순두부국 모듬해물찜 감자조림 오이생채 배추김치 (512kcal)	백미밥/소고기죽 육개장 두부강정 죽순채간장볶음 근대나물 배추김치 (547kcal)	백미밥/북어죽 미소장국 함박스테이크 삼색냉채 애호박나물 배추김치 (615kcal)	백미밥/새우살죽 닭곰탕 칠리새우피망볶 음 고구마조림 무나물 배추김치 (560kcal)	백미밥/닭살양송 이죽 아욱국 닭살양송이버섯 미역줄기볶음 도토리묵무침 배추김치 (497kcal)	백미밥/달걀죽 황태국 돈육간장볶음 배추된장무침 치커리겉절이 깍두기(무절임) (520kcal)
오전 간식	요구르트	요거트	두유	요구르트	요거트	두유	요구르트
오후 간식	구운달걀 보리차	통밀쿠키 우유	포도	수박	맘모스빵 우유	토마토	자두
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	백미밥/흰죽 근대국 두부김치볶음 잔멸치조림 취나물무침 물김치 (477kcal)	백미밥/흰죽 모듬버섯탕 소고기장조림 감자채볶음 오이양파무침 배추김치 (495kcal)	백미밥/흰죽 소고기샤브국 스크램블에그 새우살계찜볶음 고구마순나물 배추김치 (541kcal)	백미밥/흰죽 아욱된장국 닭살간장조림 건파래자반 숙주나물 배추김치 (545kcal)	백미밥/흰죽 송농 채소달걀찜 맛살피망볶음 양상추샐러드&유 자청D 배추김치 (522kcal)	백미밥/흰죽 콩나물국 돼지주물럭 숙갓두부무침 오이나물 배추김치 (573kcal)	백미밥/흰죽 미역국 우삼겹파채볶음 볼어묵조림 고춧잎나물 배추김치 (673kcal)
점심 식단	잡곡밥/잔멸치죽 콩나물국 간장찜닭 고사리나물 마카로니샐러드 배추김치 (568kcal)	잡곡밥/참치김치 죽 들깨수제비국 참치깻잎전 실곤약채소무침 청경채나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/느타리버 섯죽 청국장찌개 돈사태찜 가지나물 부추양파무침 배추김치 (501kcal)	잡곡밥/땅콩죽 들깨국 고등어김치찜 근대나물 올방개묵무침 깍두기(무절임) (579kcal)	잡곡밥/두부죽 오징어무국 두부부침&양념장 감자조림 브로콜리숙회 배추김치 (529kcal)	칼국수/전복죽 잡곡밥(소) 메밀전병 참나물생채 배추김치 (652kcal)	잡곡밥/달걀죽 알탕 닭안심마늘구이 팽이버섯나물 취나물무침 열무김치 (517kcal)
저녁 식단	백미밥/콩나물죽 시래기된장국 삼치구이 베이컨양배추볶 음 깻잎나물무침 배추김치 (629kcal)	백미밥/소고기죽 어묵국 훈제오리양파볶 음 호박잎나물 김구이 배추김치 (540kcal)	백미밥/동태살죽 동태탕 두부동그랑땡 느타리버섯볶음 더덕무침 배추김치 (603kcal)	백미밥/닭죽 감자국 돈육채소볶음 우영채조림 열무나물 배추김치 (559kcal)	백미밥/채소죽 만두국 달걀비 도라지볶음 배추나물 깍두기(무절임) (573kcal)	백미밥/녹두죽 근대된장국 코다리엿장조림 가지찜 돌나물&초고추장 배추김치 (630kcal)	백미밥/청경채죽 뼈없는해장국 두부조림 청경채나물 무생채 배추김치 (566kcal)
오전 간식	요거트	두유	요구르트	요거트	두유	요구르트	요거트
오후 간식	바람떡 보리차	바나나	오렌지	모카빵 우유	참외	찜고구마	증편 매실차

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	백미밥/흰죽 열무된장국 오징어채소볶음 가지볶음 비름나물 배추김치 (501kcal)	백미밥/흰죽 맑은육개장 두부짜장볶음 고구마조림 취나물무침 배추김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 콩가루배추국 소고기파리고추 조림 잔멸치볶음 깻잎지 열무김치 (537kcal)	백미밥/흰죽 사골파국 제육볶음 양파초절임 김구이 배추김치 (477kcal)	백미밥/흰죽 팽이김치국 동그랑땡전 곤드레나물 오이무침 깍두기(무절임) (569kcal)	백미밥/흰죽 감자양파국 가자미무조림 온두부&양념장 도라지무침 배추김치 (573kcal)	백미밥/흰죽 다슬기해장국 소고기버섯볶음 우엉채조림 콩나물무침 배추김치 (594kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기죽 감자국 소고기숙주볶음 김치볶음 치커리사과무침 깍두기(무절임) (589kcal)	잡곡밥/고구마죽 유부국 돈까스&소스 푸실리샐러드 단무지무침 배추김치 (742kcal)	잡곡밥/잔멸치죽 시금치된장국 파프리카순살닭 볶음 어묵조림 참나물겉절이 배추김치 (651kcal)	잡곡밥/두부죽 꽃게탕 소고기곤약조림 두부두루치기 애호박볶음 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/팽이버섯 죽 뼈없는해장국 채소달걀찜 들기름막국수 깻잎나물 배추김치 (694kcal)	잡곡밥/감자죽 미역국 오리주물럭 숙주당근나물 모듬쌈&쌈장 깍두기(무절임) (472kcal)	잡곡밥/시래기죽 수제비국 고등어시래기지 짐 죽순채볶음 비트양파초절임 배추김치 (575kcal)
저녁 식단	백미밥/들깨무죽 들깨무채국 돼지목살볶음 연근조림 상추무침 배추김치 (572kcal)	백미밥/닭죽 오이냉국 안동찜닭 맛살볶음 양배추절임 배추김치 (641kcal)	백미밥/브로콜리 죽 콩나물국 삼치구이 브로콜리초무침 느타리버섯나물 배추김치 (488kcal)	백미밥/애호박죽 아욱국 닭불고기 알감자버터구이 파채무침 배추김치 (589kcal)	백미밥/소고기죽 도토리묵국 소고기잡채 부추전 아삭이고추된장 무침 배추김치 (628kcal)	백미밥/가자미살 죽 어묵국 돼지갈비찜 고구마줄기볶음 비름나물 깍두기(무절임) (567kcal)	백미밥/달걀죽 부대찌개 삼색달걀말이 시금치나물 건파래자반 배추김치 (569kcal)
오전 간식	두유	요구르트	요거트	두유	요구르트	요거트	두유
오후 간식	찐옥수수	파인애플	포도	토마토	롤케이크 우유	수박	꿀설기 오미자차
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	백미밥/흰죽 소고기무국 미트볼조림 감자채볶음 단배추나물 깍두기(무절임) (640kcal)	백미밥/흰죽 누룽지탕 닭살굴소스볶음 잔멸치조림 취나물무침 배추김치 (736kcal)	백미밥/흰죽 콩나물국 돈육깻잎불고기 브로콜리마늘볶 음 다시마쌈&초장 배추김치 (514kcal)				
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 비지찌개 돼지목살볶음 고사리나물 모듬쌈&쌈장 배추김치 (575kcal)	잡곡밥/단호박죽 달걀국 해물찜 단호박조림 청경채나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥/두부죽 열무된장국 훈제오리채소볶 음 두부양념조림 부추나물 배추김치 (594kcal)				
저녁 식단	백미밥/새우살죽 물만두국 새우살볶음 들기름두부구이 가지양파볶음 배추김치 (618kcal)	백미밥/소고기죽 근대된장국 소고기채소구이 우엉조림 오이무침 배추김치 (586kcal)	백미밥/미역죽 미역국 코다리조림 탕평채 참나물무침 배추김치 (520kcal)				
오전 간식	요구르트	요거트	두유				
오후 간식	삶은달걀	바나나	찐감자 보리차				

※ 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