

식단표

2026년 07월

노인요양시설 금빛실버케어

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				쌀밥/흰죽 조갯살맑은국 우삼겹청경채볶음 느타리버섯볶음 그린샐러드&유자D 배추김치 (671kcal)	쌀밥/흰죽 사골파국 참치채소볶음 달걀찜 배추나물 깍두기(무절임) (542kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 돈육곤약조림 오이무침 깻잎지 배추김치 (503kcal)	쌀밥/흰죽 만두국 온두부&양념장 우엉볶음 얼갈이나물 물김치 (540kcal)
점심 식단				잔치국수/느타리버섯죽 잡곡밥(소) 모듬채소튀김 단무지무침 배추김치 (432kcal)	잡곡밥/닭죽 감자국 제육볶음 가지나물 부추사과무침 배추김치 (551kcal)	잡곡밥/소고기죽 도토리묵국 삼치구이 삼색냉채 썩갓나물 배추김치 (519kcal)	잡곡밥/들깨죽 미소장국 함박스테이크 양상추샐러드&참깨D 돌나물무침 배추김치 (523kcal)
저녁 식단				쌀밥/달걀죽 순두부찌개 동그랑땡 마늘종찜 김구이 배추김치 (536kcal)	쌀밥/감자국 어묵국 안동찜닭 고사리나물볶음 상추무침 배추김치 (495kcal)	쌀밥/아욱된장죽 아욱된장국 소불고기 치커리무침 무나물 배추김치 (522kcal)	쌀밥/두부죽 들깨국 고등어김치조림 도라지볶음 숙주나물 깍두기(무절임) (592kcal)
오전 간식				두유	요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식				찐옥수수	증편우유	키위	카스텔라우유

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	쌀밥/흰죽 소고기무국 채소달걀찜 브로콜리맛살볶음 건파래자반 배추김치 (537kcal)	쌀밥/흰죽 애호박국 임연수구이 감자조림 참나물겉절이 배추김치 (555kcal)	쌀밥/흰죽 들깨미역국 두부조림 잔멸치볶음 오이나물 배추김치 (534kcal)	쌀밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 양배추볶음 열무나물 배추김치 (506kcal)	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈채피망볶음 가지볶음 청경채겉절이 배추김치 (528kcal)	쌀밥/흰죽 순두부백탕 코다리양념찜 애호박볶음 깻잎나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥/흰죽 버섯국 소고기채소볶음 파리고추조림 김구이 배추김치 (487kcal)
점심 식단	잡곡밥/브로콜리죽 썩갠어묵탕 목살채소볶음 고구마채볶음 모듬쌈&쌈장 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/애호박죽 수제비국 소고기버섯불고기 미역초무침 머위대나물 열무김치 (504kcal)	잡곡밥/전복죽 가지냉국 닭가슴살통마늘볶음 고사리들깨찜 코울슬로 배추김치 (542kcal)	잡곡밥/달걀죽 설렁탕 미트볼간장조림 도토리묵무침 양파초절임 깍두기(무절임) (645kcal)	짜장덮밥/새우살죽 달걀탕 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/두부죽 미소장국 치킨까스&소스 숙주나물 연근유자샐러드 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/채소죽 채개장 제육김치볶음 오이무침 곤드레나물 깍두기(무절임) (534kcal)
저녁 식단	쌀밥/양배추죽 열무된장국 오리불고기 양배추찜&양념장 깻잎순나물 배추김치 (528kcal)	쌀밥/소고기죽 육개장 메추리알조림 고춧잎나물 콩나물무침 배추김치 (528kcal)	쌀밥/미니새송이죽 청국장찌개 돈수육&쌈장 미니새송이볶음 풋고추된장무침 배추김치 (522kcal)	쌀밥/무채죽 무채국 소고기브로콜리볶음 실곤약채소무침 시금치나물 배추김치 (533kcal)	쌀밥/감자죽 황태국 순살닭갈비 감자채볶음 상추무침 배추김치 (533kcal)	쌀밥/들깨죽 임자탕 돈육죽순채볶음 브로콜리숙회&초 고추장 얼갈이겉절이 깍두기(무절임) (605kcal)	쌀밥/가자미죽 두부된장국 가자미구이 우엉조림 마늘종볶음 배추김치 (548kcal)
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)
오후 간식	토마토	찜만두	구운달걀 보리차	수박	바나나	절편, 보리차 보리차	약과 오미자차
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	쌀밥/흰죽 맑은김치국 돈육장조림 부추양파무침 간장깻잎지 깍두기(무절임) (530kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 소고기배추찜 잔멸치볶음 무나물 열무김치 (544kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 어묵양파볶음 김무침 시금치무침 배추김치 (485kcal)	쌀밥/흰죽 들깨우거지국 떡갈비조림 도라지사과무침 애호박나물 열무김치 (648kcal)	쌀밥/흰죽 순두부찌개 스크램블에그 마늘종찜 고구마조림 배추김치 (585kcal)	쌀밥/흰죽 사골파국 두부양념조림 건파래자반 고춧잎나물 배추김치 (511kcal)	쌀밥/흰죽 부추달걀국 돈육카레볶음 애호박볶음 취나물무침 배추김치 (665kcal)
점심 식단	잡곡밥/달걀죽 가쓰오장국 주꾸미볶음 채소달걀찜 콩나물무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥/소고기죽 오이냉국 닭살데리야끼구이 느타리버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 (506kcal)	잡곡밥/콩나물죽 아욱된장국 소불고기 감자채볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (537kcal)	잡곡밥/닭죽 모듬버섯삼계탕 부추전 아삭이고추된장 무침 배추김치 (693kcal)	잡곡밥/동태살죽 동태국 간장불고기 우엉조림 청경채나물 배추김치 (567kcal)	메밀면검은콩국수/두부죽 잡곡밥(소) 찜만두 참나물생채 배추김치 (870kcal)	잡곡밥/애호박죽 얼갈이된장국 너비아니구이 한식잡채 파리고추무침 깍두기(무절임) (745kcal)
저녁 식단	쌀밥/애호박죽 호박새우전국 동그랑땡 온두부&양념장 상추무침 배추김치 (567kcal)	쌀밥/미역죽 만두국 돈육파프리카볶음 양배추나물 썩갠무침 깍두기(무절임) (598kcal)	쌀밥/게살죽 콩비지국 고등어시래기조림 숙주맛살무침 비름나물 배추김치 (585kcal)	쌀밥/브로콜리죽 감자양파국 돼지갈비찜 브로콜리땅콩소스무침 깻잎순나물 배추김치 (570kcal)	쌀밥/표고버섯죽 근대된장국 소고기대파볶음 표고곤약조림 노각무침 배추김치 (519kcal)	쌀밥/채소죽 김치찌개 순살닭갈비 가지무침 과일샐러드 깍두기(무절임) (605kcal)	쌀밥/달걀죽 순두부국 삼치양념찜 감자조림 근대된장나물 배추김치 (505kcal)
오전 간식	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트
오후 간식	찜옥수수	찜감자 보리차	복숭아	수박	잔가지떡 식혜	바나나	단팥빵 우유

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	쌀밥/흰죽 북어국 메추리알장조림 베이컨양파볶음 단배추나물 깍두기(무절임) (656kcal)	쌀밥/흰죽 아욱된장국 마파두부 마늘종볶음 단무지채무침 배추김치 (493kcal)	쌀밥/흰죽 달걀국 소고기파프리카 볶음 고사리나물 김구이 배추김치 (549kcal)	쌀밥/흰죽 된장찌개 미트볼조림 파리고추찜 숙주나물 배추김치 (544kcal)	쌀밥/흰죽 감자양파국 돈육장조림 참치채소볶음 깻잎나물 배추김치 (647kcal)	쌀밥/흰죽 들깨버섯탕 온두부찜&양념장 잔멸치조림 건파래자반 배추김치 (557kcal)	쌀밥/흰죽 유부맑은국 소불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치 (603kcal)
점심 식단	잡곡밥/미역국 시금치국 간장찜닭 어묵볶음 미역초무침 배추김치 (559kcal)	잡곡밥/소고기죽 뼈없는해장국 소고기곤약조림 단호박범벅 양파지 배추김치 (672kcal)	잡곡밥/들깨무국 콩나물냉국 제육볶음 연근옛장조림 모듬쌈&쌈장 배추김치 (534kcal)	잡곡밥/누룽지죽 만두국 가자미구이 지삼선(가지감자 피망볶음) 부추나물 열무김치 (618kcal)	잡곡밥/달걀죽 미소장국 함박스테이크&소 스 달걀찜 치커리겉절이 깍두기(무절임) (557kcal)	잡곡밥/잔멸치죽 짜글이찌개 오리불고기 오이소박이 상추쌈&쌈장 나박물김치 (517kcal)	잡곡밥/애호박죽 닭곰탕 동그랑땡전 도토리묵채소무 침 도라지나물 배추김치 (621kcal)
저녁 식단	쌀밥/녹두죽 누룽지탕 돈육채소볶음 새송이버섯구이 오이무침 배추김치 (696kcal)	쌀밥/브로콜리죽 콩가루배춧국 오징어숙회무침 브로콜리맛살볶 음 열무나물 깍두기(무절임) (486kcal)	쌀밥/동태살죽 무채국 동태양념찜 근대나물 썩갠양파무침 배추김치 (421kcal)	쌀밥/두부죽 경상도식소고기 국 두부구이 미니새송이조림 시금치나물 배추김치 (518kcal)	쌀밥/닭죽 수제비국 순살찜닭 불어묵조림 양상추샐러드&유 자청D 배추김치 (528kcal)	쌀밥/버섯죽 근대된장국 단호박해물찜 우렁볶음 얼갈이겉절이 깍두기(무절임) (481kcal)	쌀밥/감자죽 미역국 돈육고추잡채 감자조림 비름나물 배추김치 (586kcal)
오전 간식	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식	찐고구마 녹차	슈크림빵 우유	토마토	수박	꿀떡 메밀차	복숭아	미숫가루
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	쌀밥/흰죽 아욱국 오리간장볶음 가지양념찜 브로콜리숙회&초 장 배추김치 (478kcal)	쌀밥/흰죽 비지찌개 달걀찜 새우살볶음 오이지무침 배추김치 (570kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 닭가슴살굴소스 볶음 시래기된장지짐 해초무침 배추김치 (449kcal)	쌀밥/흰죽 아욱된장국 코다리양념찜 표고버섯볶음 무나물 배추김치 (618kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 두부김치볶음 스크램블에그 가지나물 배추김치 (561kcal)	쌀밥/흰죽 콩가루배춧국 차돌박이숙주볶 음 감자조림 양념깻잎지 깍두기(무절임) (571kcal)	
점심 식단	삼색나물비빔밥& 약고추장/브로콜 리죽 청국장찌개 달걀후라이 김구이 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/새우살죽 어묵국 소불고기 납작만두&비빔채 소 고사리나물 배추김치 (683kcal)	잡곡밥/소고기죽 황태국 너비아니조림 우렁채볶음 간마늘절임 배추김치 (574kcal)	잡곡밥/달걀죽 오이냉국 돼지갈비 호박잎쌈&쌈장 콘샐러드 배추김치 (561kcal)	잡곡밥/채소죽 순살감자탕 메밀전병 청포묵무침 아삭이고추된장 무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥/애호박죽 애호박찌개 삼치구이 맛살냉채 청경채무침 배추김치 (553kcal)	
저녁 식단	쌀밥/달걀죽 사골파국 고등어조림 느타리버섯볶음 열무나물 깍두기(무절임) (525kcal)	쌀밥/배춧국 배추된장국 돼지고기양파볶 음 상추무침 머위대나물 깍두기(무절임) (520kcal)	쌀밥/김가루죽 육개장 연두부&들기름장 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치 (483kcal)	쌀밥/표고버섯죽 김치수제비국 소고기찜쌀구이 콩나물무침 부추양파무침 깍두기(무절임) (554kcal)	쌀밥/닭죽 오징어무국 닭살간장조림 애호박볶음 쪽파김무침 배추김치 (465kcal)	쌀밥/게살죽 물만두국 돈육곤약조림 도라지무침 비름나물 배추김치 (598kcal)	
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	
오후 간식	찐단호박 동글레차	방울토마토	채소스틱	증편 매실차	복숭아	수박	

※ 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