

남산실버복지센터 식단표(2026년 2월)



요일	월	화	수	목	금	토	일
구분							
1 주	구분						
조식							혼합잡곡밥 콩나물국 명란면적갈비 두부구이&양념장 감자샐러드 김치
간식							요플레
중식							혼합잡곡밥 청국장찌개 소불고기 시금치나물 도토리묵무침 김치
간식							후렌치도스트
석식							혼합잡곡밥 얼갈이된장국 삼치구이 숙주나물 김구이 김치
2 주	구분	2월2일	2월3일	2월4일	2월5일	2월6일	2월7일
조식	혼합잡곡밥 두부새우정찌개 참스타이크 유채겉절이 스크램블 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 두부조림 파프리카소고기볶음 건파래무침 김치	혼합잡곡밥 맑은대구탕 임연수구이 황태재무조림 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 맑은등대탕 등심스테이크 소고기오이볶음 두부김치 호박나물 김치	혼합잡곡밥 감자옹심이국 소고기오이볶음 브로콜리맛살볶음 복동무침 김치	혼합잡곡밥 송송이소고기볶음 세발나물 김구이 김치	혼합잡곡밥 황태무채국 조기구이 새우등그랑탕 상추겉절이 김치
간식	스프	전마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 콩비지찌개 버섯소불고기 코다리간장 청경채나물 김치,샐러드행	혼합잡곡밥 광주식애호박찌개 참스타이크 로제떡볶이 바다민어민달샐러드 김치,음료	취나물반&양념장 유부주머니국 참스타이크 세발나물된장무침 조미김,월버거 김치	혼합잡곡밥 명란순두부찌개 오리불고기 베이컨소시지볶음 복동사과무침 김치,음료	혼합잡곡밥 양지미역국 생선까스&타르 슬기물막국수 케이준샐러드 김치,과일	혼합잡곡밥 아욱수제비국 혼재오리야채볶음 마늘종소세지볶음 논나물사과무침 김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 돈육도부김치 시금치나물 김구이 김치
간식	고로케&음료	빵or만두	삶은계란&음료	빵or만두	단호박국	해쉬브라운&음료	고로케
석식	혼합잡곡밥 맑은대구탕 마늘종닭국림 도라지오이무침 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 부대찌개 표고버섯탕수튀김 참나물무침 버섯볶음 김치	혼합잡곡밥 콩나물묵어국 삼치조림구이 우연조림 오이부추무침 김치	혼합잡곡밥 물만두완탕 떡갈비부추샐러드 명게란전 숙주무침 김치	혼합잡곡밥 간새우근대국 돈육불고기 베이컨숙주볶음 상추쌈,참장 김치	혼합잡곡밥 물개용삼이국 간소세우 도토리묵무침 양배추김&참장 김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 고등어구이 감자조림 아욱볶음 김치
3 주	구분	2월9일	2월10일	2월11일	2월12일	2월13일	2월14일
조식	혼합잡곡밥 오징어무국 파리고추멸볶음 오이무침 스크램블 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육불고기&상추쌈 새우숙주볶음 들기름두부구이 김치	혼합잡곡밥 아욱원장국 참치김치조림 매추리알곤약장조림 소고기가지볶음 김치	혼합잡곡밥 새우연두부계란탕 오삼불고기 깻잎전 두부숙아무침 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육불고기&상추쌈 맛살새우볶음 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 애호박두부찌개 명구이 세발나물 아욱볶음 김치	혼합잡곡밥 황태미역국 고기산적구이 단호박샐러드 상추겉절이 김치
간식	스프	전마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 해물알탕 항수국 소알볶음 베이컨감자채볶음 김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈까스 순대강정 건파래무침 김치,음료	카레라이스 숙각이묵탕 훈제오리부추무침 소떡강정 파스타샐러드 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 편육양장찌개 삼각주먹밥 날치알계란찜 김치,음료	혼합잡곡밥 콘타나크림스프 면어스타이크 월버거 연근사과샐러드 김치,과일	혼합잡곡밥 아욱된장국 삼치무조림 미트볼볶음 베이컨숙주볶음 김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 고등어조림 미트볼볶음 오이양파무침 김치
간식	김말이&음료	빵or만두	편고구마	빵or만두	고로케&음료	샐러드행	삶은계란&음료
석식	혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼치카레구이 미트볼죽 참나물무침 김치	혼합잡곡밥 아욱숙각탕 고등어구이 파프리카버섯볶음 미역오이무침 김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 가지미구이 애호박볶음 치커리무침 김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 소불고기 동부묵야채무침 무생채 김치	혼합잡곡밥 등심이들깨미역국 코다리무조림 닭살찌즈떡볶음 김구이 김치	혼합잡곡밥 사골물만두국 새우등그랑탕 해초무침 야채계란말이 김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 우육파프리카볶음 시금치나물 오이무침 김치
간식							