

2월 식단표

구분	2월 1일 (일)	2월 2일 (월)	2월 3일 (화)	2월 4일 (수)	2월 5일 (목)	2월 6일 (금)	2월 7일 (토)
조식	백미밥 흰죽 유부김치국 삼색계란찜 건새우무조림 견과류멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 사골우거지된장국 참치두부조림 맛살호박볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 아욱된장국 돈육새송이볶음 고사리나물 백나박김치 포기김치	백미밥 흰죽 호박새우젓찌개 소고기무채볶음 새송이조림 부추콩나물무침 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 스크램블에그 새우젓호박나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 복어콩나물국 닭살양배추볶음 부추오이무침 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 들기름두부구이 비엔나콩나물찜 얼갈이나물 포기김치
중식	백미밥 참깨죽 바지락시금치된장국 돈육연근조림 도토리묵김치무침 봄동겉절이 포기김치	잡곡밥 닭살야채죽 청국장찌개 간장찜닭 어묵볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 표고야채죽 미역국 제육볶음 감자당근조림 양배추&쌈장 포기김치	잡곡밥 단호박죽 콩나물국 닭갈비 탕평채 봄동나물 포기김치	백미밥 계란야채죽 열무된장국 백순대볶음 베이컨브로콜리볶음 미니리무생채 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 파송송계란탕 고추잡채 느타리버섯볶음 해초샐러드 포기김치	백미밥 홍계살죽 근대된장국 닭살김치찜 꽃맛샐러드 시래기된장지짐 포기김치
오후간식	우리밀바나나빵 +샤인머스켓한모금	치즈에반한 크리스피롤21곡 +얼라이브망고주스	과일	참쌀유과 +두유	과일	마가렛트 +요플레(딸기)	미니딸기파운드 +프레주배음료
석식	잡곡밥 야채죽 짬뽕순두부찌개 짜장소스 사모사튀김 부추단무지채무침 포기김치	백미밥 맛살야채죽 참치김치찌개 돈육푹찜 고구마맛탕 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 들깨죽 들깨버섯탕 닭살장조림 맛살팽이버섯볶음 고시래기초장무침 포기김치	백미밥 돈육야채죽 얼갈이된장국 고등어무조림 감자오이샐러드 제철나물 포기김치	잡곡밥 소고기표고죽 육개장 잡채해물완자 새송이버섯조림 참나물숙주무침 포기김치	백미밥 연두부야채죽 어묵속갯국 참치김치볶음 순두부&양념장 제철나물 포기김치	잡곡밥 야채죽 부대찌개 생선까스&타르S 실곤약초장무침 고사리무채나물 포기김치
구분	2월 8일 (일)	2월 9일 (월)	2월 10일 (화)	2월 11일 (수)	2월 12일 (목)	2월 13일 (금)	2월 14일 (토)
조식	백미밥 흰죽 순두부백탕 떡갈비야채볶음 새우젓호박볶음 무생채 포기김치	백미밥 흰죽 계란국 닭살모듬장조림 배추나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 복어콩나물국 마파두부 얼갈이된장무침 연근조림 포기김치	백미밥 흰죽 건새우아욱국 간장돈육불고기 숙갯나물 아몬드멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 오징어무국 쏘야볶음 보리새우무조림 순두부&양념장 포기김치	백미밥 흰죽 사골우거지국 날치알계란찜 햄감자채볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 홍합무채국 돈육메알장조림 맛살팽이버섯볶음 나박김치 포기김치
중식	백미밥 흑임자죽 참치김치찌개 돈육사태무찜 꽃맛살브로콜리볶음 고시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 계란야채죽 맑은콩나물국 돈육김치볶음 어묵볶음 시래기된장지짐 포기김치	백미밥  야채죽 소고기미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 봄동겉절이 포기김치	잡곡밥 연두부야채죽 들깨버섯탕 닭볶음탕 단호박조림 치커리사과무침 포기김치	백미밥 야채죽 우렁된장찌개 돈채마늘종볶음 감자당근조림 맛살숙주나물 포기김치	잡곡밥 단호박죽 냉이된장국 찜닭 봄동시저샐러드 콩나물무침 포기김치	백미밥 소고기야채죽 청국장찌개 파채불고기 느타리호박볶음 들깨배추나물 포기김치
오후간식	유자치즈케익 +얼라이브스위트자몽	제주산효굴향과줄 +마시는비피터스	과일	핑거마들렌 +오렌지주스	과일	카스타드 +과수원사과	곡물그대로 21 +청귤음료
석식	잡곡밥 돈육야채죽 시금치된장국 오징어콩나물찜 꽃맛샐러드 양배추&쌈장 포기김치	백미밥 단호박죽 순살감자탕 고기완자 도토리묵&양념장 해초샐러드 포기김치	잡곡밥 참깨죽 배추된장국 삼치데리야개조림 감자채볶음 부추콩나물무침 포기김치	백미밥 표고버섯죽 콩비지찌개 푸팟퐁커리 김말이튀김 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 닭살야채죽 닭곰탕 돈민찌두부조림 콩나물잡채 양념깻잎지 포기김치	백미밥 연두부야채죽 돈육김치찌개 류산술덮밥 비빔만두 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 들깨죽 들깨미역국 훈제오리야채볶음 고구마조림 부추비타장아찌 포기김치
구분	2월 15일 (일)	2월 16일 (월)	2월 17일 (화)	2월 18일 (수)	2월 19일 (목)	2월 20일 (금)	2월 21일 (토)
조식	백미밥 흰죽 콩비지찌개 참치야채볶음 새송이버섯조림 견과류멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 건새우근대국 시금치프리타타 어묵볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 비엔나콩나물찜 청포묵김무침 모듬콩조림 포기김치	백미밥 흰죽 복어해장국 참치두부조림 오이나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 새우젓호박찌개 소고기무채볶음 맛살브로콜리볶음 부추콩나물무침 포기김치	백미밥 흰죽 얼갈이된장국 미트볼라따뚜이 건새우마늘종볶음 순두부&양념장 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무채국 스크램블에그 양념두부조림 청경채겉절이 포기김치
중식	백미밥 소라야채죽 버섯들깨탕 돈채호박볶음 실곤약초장무침 숙주나물	잡곡밥 흑임자죽 청국장찌개 닭살김치찜 브로콜리흑임자무침 시래기된장지짐	백미밥 돈육야채죽 사골떡만두국 한방돈육찜 오징어부추전 도라지오이생채	잡곡밥 들깨죽 우렁된장찌개 콩나물제육볶음 마카로니콘샐러드 봄동겉절이	백미밥 표고버섯죽 계란국 닭살브로콜리볶음 간풍만두 배추된장나물	잡곡밥 닭살시금치죽 콩나물국 짬뽕돈육불고기 청포묵김가루무침 제철나물	백미밥 야채죽 순두부찌개 태백물닭갈비 마늘종어묵볶음 콩나물무침

	포기김치	포기김치	포기김치/식혜	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
오후간식	우리밀카스테라 +요구르트	꿀호떡 +검은콩두유	과일	후레쉬베리 +헬시누리배도라지주스	과일	영클팜보리과자 +프레주자두주스	미니쌀약과 +튼튼스쿨당이제로당
석식	잡곡밥 단호박죽 부대찌개 닭살카레라이스 감자고로케&케첩 느타리호박볶음 포기김치	백미밥 계란야채죽 얼큰콩나물국 돈육볶음 잡채말이어묵조림 제철나물 포기김치	잡곡밥 참깨죽 참치김치찌개 크레미덮밥 미트볼야채볶음 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 야채죽 얼큰버섯탕 수제가자미카레튀김 부추잡채 미나리무생채 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 경상도식소고기해장국 들기름두부구이 단호박간장조림 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 돈육브로콜리죽 팽이유부장국 함박스테이크&소스 오이감자샐러드 유부숙갓무침 포기김치	잡곡밥 크레미야채죽 소고기샤브탕 날치알계란찜 도토리묵야채무침 오이지무침 포기김치
구분	2월 22일 (일)	2월 23일 (월)	2월 24일 (화)	2월 25일 (수)	2월 26일 (목)	2월 27일 (금)	2월 28일 (토)
조식	백미밥 흰죽 오징어무국 매알장조림 베이컨브로콜리볶음 연근조림 포기김치	백미밥 흰죽 사골우거지국 베이컨스크램블에그 얼갈이된장무침 순두부&양념장 포기김치	백미밥 흰죽 냉이콩나물된장국 돈불고기 미나리무생채 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 얼갈이된장국 삼색계란찜 감자단호박조림 들깨무나물 포기김치	백미밥 흰죽 북어해장국 참치야채볶음 고사리나물 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 고기완자 새송이버섯조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 다시마무채국 닭살야채볶음 호박나물 견과류멸치볶음 포기김치
중식	백미밥 단호박죽 참치김치찌개 돈사태찜 봄동시저샐러드 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 호박고추장찌개 닭살데리조림 어묵볶음 미나리숙주나물 포기김치	백미밥 닭살브로콜리죽 순두부찌개 깻잎순대볶음 꽃맛살콘샐러드 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 참깨죽 계란파국 고추잡채 물만두 단무지채무침 포기김치	백미밥 소고기야채죽 홍합살미역국 돈육숙주볶음 한식잡채 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 들깨죽 소고기미역국 닭갈비 브로콜리참깨무침 부추콩나물무침 포기김치	백미밥 계란죽 콩나물국 고사리제육볶음 단호박조림 배추된장나물 포기김치
오후간식	뚜레쥬르초코찰떡파이 +내사랑사과주스	뚜레쥬르미디샌드(연유) +요플레(복숭아)	과일	오븐에 구운도넛 +요구르트	과일	밤만주 +비락식혜	고구마치즈케익 +마시는비피더스 (블루베리)
석식	잡곡밥 맛살야채죽 유부팽이장국 돈육김치볶음 느타리호박볶음 양배추&쌈장 포기김치	백미밥 돈육야채죽 어묵무국 버섯아비꼬카레 콩나물잡채 제철나물 포기김치	잡곡밥 들깨죽 육개장 매밀전병 고구마맛탕 꼬시래기초장무침 포기김치	백미밥 표고버섯죽 부대찌개 오징어청파래가스&칠리 햄감자샐러드 시래기된장나물 포기김치	잡곡밥 야채죽 들깨버섯탕 양념두부조림 크레미달걀볶음 오이지무침 포기김치	백미밥 연두부야채죽 시금치된장국 코다리콩나물찜 춘권튀김 해초초무침 포기김치	잡곡밥 참깨죽 순살감자탕 해물잡채완자 올방개묵&양념장 양념깻잎지 포기김치
원산지	쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 / 돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산 고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산 비엔나 - 계/돈육:국내산 / 스모크햄 - 계/돈육:국내산 / 탕수육 - 계/돈육:국내산 / 너비아니 - 계/돈육:국내산 / 베이컨 - 돈육:외국산 어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이) 조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g						

모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)
식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.

