

식단표

2026년 02월

푸른소나무강서요양원

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
아침 식단	흰밥 미역국 매콤두부조림 마늘쫄볶음 단호박샐러드 배추김치 0642.0kcal	흰밥 누룽지탕 너비아니구이 보리새우무조림 고들빼기무침 배추김치 0659.0kcal	흰밥 시금치된장국 스크램블에그 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 0668.0kcal	흰밥 계란부추국 두부찜 &김치지짐 오징어젓무말랭 이무침 배추김치 0682.0kcal	흰밥 바지락무국 코다리조림 고구마샐러드 취나물무침 배추김치 0670.0kcal	흰밥 감자양파국 메추리알장조림 청포묵무침 궁채절임 배추김치 0649.0kcal	흰밥 토속된장찌개 닭살채볶음 마늘쫄볶음 더덕무침 배추김치 0668.0kcal
점심 식단	흰밥 순두부계란국 안동찜닭 호박새우젓지짐 썩갓두부무침 배추김치 0670.0kcal	흰밥 소고기배추국 쭈꾸미돈불고기 새송이가지볶음 양념깻잎지 배추김치 0669.0kcal	흰밥 열무된장국 돈육폭찜스테이 크 천사태크래미샐 러드 계절나물무침 배추김치 0673.0kcal	흰밥 순두부계란국 비빔카레라이스 양상추샐러드&D 무짬지채무침 배추김치 0695.0kcal	흰밥 썩갓어묵국 닭살청경채굴소 스볶음 멸치땅콩볶음 목이겨자냉채 배추김치 0677.0kcal	흰밥 조갯살미역국 바삭불고기 새콤오이무침 숙주나물무침 배추김치 0680.0kcal	흰밥 다시마무채국 코다리엿장조림 후랑크소시지볶 음 브로컬리초회 배추김치 0651.0kcal
저녁 식단	흰밥 얼갈이된장국 오징어굴소스볶 음 고사리볶음 브로컬리초회 배추김치 0659.0kcal	흰밥 두부김치국 유산슬덮밥 느타리홍피망볶 음 마늘쫄고추장무 침 배추김치 0639.0kcal	흰밥 콩나물국 춘장찜닭 고사리볶음 실곤약야채무침 배추김치 0655.0kcal	흰밥 바지락무국 돈사태김치찜 참나물두부무침 청경채겉절이 배추김치 0676.0kcal	흰밥 육개장 두부찜 &김치지짐 깍둑호박스모크 햄볶음 계절나물무침 0642.0kcal	흰밥 달달배추국 직화오징어덮밥 감자간장조림 콩나물무침 배추김치 0680.0kcal	흰밥 두부김치국 훈제오리볶음 청포묵무침 미역초무침 배추김치 0694.0kcal
오전 간식	흑임자죽	새우살야채죽	계란죽	새송이야채죽	브로컬리죽	단호박죽	양송이버섯죽
오후 간식	요플레	참맛두유	한과+식혜(pet)	단호박찜+요구르 트	빵+주스	마시는요거트	유기농주스

구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
아침 식단	흰밥 미역국 매콤두부조림 고사리볶음 오복지무침 배추김치 0650.0kcal	흰밥 우거지된장국 야채스크램블 명엽채볶음 고추잎무침 배추김치 0672.0kcal	흰밥 어묵국 돈사태장조림 연근조림 간장깻잎지 배추김치 0693.0kcal	흰밥 바지락무국 계란장조림 도라지볶음 마늘쫄절임 배추김치 0645.0kcal	흰밥 감자양파국 삼치시래기지짐 알감자조림 오이지무침 배추김치 0679.0kcal	흰밥 아욱국 두부간장조림 단호박샐러드 해초샐러드 배추김치 0658.0kcal	흰밥 콩나물국 돈채양배추볶음 맛살볶음 무말랭이무침 배추김치 0693.0kcal
점심 식단	흰밥 시래기된장국 닭볶음탕 맛살볶음 유부목이냉채 배추김치 0688.0kcal	흰밥 사골곰탕 분모자닭볶음탕 사각어묵볶음 브로컬리참깨무침 배추김치 0705.0kcal	흰밥 들깨무채국 낙지불고기 참나물두부무침 콩나물무침 배추김치 0683.0kcal	흰밥 순두부백탕 닭살숙주볶음 새우살무조림 세발나물초무침 배추김치 0677.0kcal	흰밥 재첩국 야채계란찜 마카로니콘샐러드 아삭이쌈장무침 배추김치 0632.0kcal	흰밥 참치김치찌개 방어무조림 훈제오리샐러드 치커리유자청무침 배추김치 0669.0kcal	흰밥 시금치된장국 고추장불고기 호박표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치 0675.0kcal
저녁 식단	흰밥 청국장찌개 고기메밀전병 들깨무나물 꼬시래기초무침 배추김치 0649.0kcal	흰밥 복엇국 매콤두부조림 단호박건포도샐러드 해파리겨자냉채 배추김치 0652.0kcal	흰밥 우거지해장국 고등어구이 도라지들깨볶음 부추무생채 배추김치 0677.0kcal	흰밥 어묵국 마파두부덮밥 꽃맛살샐러드 오복지무침 배추김치 0683.0kcal	흰밥 계란부추국 돈사태고추장조림 물파래무침 숙주나물무침 배추김치 0694.0kcal	흰밥 근대된장국 닭살데리야끼조림 도토리묵김치무침 계절나물무침 배추김치 0680.0kcal	흰밥 콩나물국 가자미구이 고사리볶음 우무냉채 배추김치 0681.0kcal
오전 간식	계란죽	새우살야채죽	들깨죽	참치야채죽	표고버섯야채죽	흑임자죽	계란죽
오후 간식	빵+요구르트	비타민두유	썬강정+수정과(pet)	찜감자+주스	계절과일	빵+요구르트	요플레
구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
아침 식단	흰밥 느타리무국 떡산적구이 김자반볶음 얼갈이된장무침 배추김치 0620.0kcal	흰밥 계란부추국 돈채양배추볶음 감자간장조림 오복지무침 배추김치 0655.0kcal	흰밥 바지락무국 메추리알장조림 도토리묵무침 간장깻잎지 배추김치 0642.0kcal	흰밥 미역국 방어무조림 스모크햄볶음 궁채절임 배추김치 0673.0kcal	흰밥 유채된장국 미트볼조림 호박볶음 무잔지채무침 배추김치 0650.0kcal	흰밥 콩나물국 조기구이 고구마줄기볶음 고들빼기무침 배추김치 0658.0kcal	흰밥 홍합살무국 야채계란찜 연두부*양념장 오징어젓갈 배추김치 0635.0kcal
점심 식단	흰밥 미역국 김치제육볶음 새송이조림 브로컬리초회 배추김치 0678.0kcal	흰밥 토속된장찌개 소불고기덮밥 썬갓두부무침 숙주나물무침 배추김치 0672.0kcal	흰밥 조랭이떡국 해물동그랑땡전 한식잡채 유부목이냉채 배추김치 0650.0kcal	흰밥 청국장찌개 고등어구이 느타리피망볶음 멸치파리볶음 배추김치 0669.0kcal	흰밥 나가사끼짬뽕탕 돈육짜장소스 천사채크래미샐러드 단무지무침 배추김치 0711.0kcal	흰밥 유부미소장국 들깨백불고기 멸치파리볶음 상추부추무침 배추김치 0693.0kcal	흰밥 홍합살무국 코다리무조림 도토리묵*양념장 툇초무침 배추김치 0658.0kcal
저녁 식단	흰밥 시래기된장국 매콤닭갈비 감자샐러드 무생채 배추김치 0680.0kcal	흰밥 민물새우탕 야채계란찜 떡갈비조림 도라지초무침 배추김치 0636.0kcal	흰밥 미역국 돈갈비메추리조림 호박표고버섯볶음 감자샐러드 배추김치 0694.0kcal	흰밥 소고기무국 고추장불고기 고사리볶음 오이송송이무침 배추김치 0680.0kcal	흰밥 맑은콩나물국 오징어직화덮밥 건새우마늘쫄볶음 썬갓두부무침 배추김치 0677.0kcal	흰밥 두부김치국 닭살데리야끼조림 시래기국멸치지짐 콩나물무침 배추김치 0683.0kcal	흰밥 근대된장국 두부간장조림 가지매콤지짐 단호박샐러드 배추김치 0694.0kcal
오전 간식	새송이야채죽	닭살야채죽	단호박죽	소고기야채죽	계란죽	새송이야채죽	흑임자죽
오후 간식	검은콩두유	훈제란+주스	한과+매실차	아몬드두유	빵+요구르트	요플레	야채주스

구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
아침 식단	흰밥 호박새우젓국 두부스테이크 새송이조림 더덕무침 배추김치 0638.0kcal	흰밥 누룽지탕 계란장조림 고사리볶음 오이지무침 배추김치 0652.0kcal	흰밥 다시마무채국 오미산적구이 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 0659.0kcal	흰밥 얼갈이된장국 고등어조림 들깨무나물 마늘쫄절임 배추김치 0660.0kcal	흰밥 감자양파국 닭살채간장조림 연두부*양념장 해초샐러드 배추김치 0674.0kcal	흰밥 콩나물국 동태전 마늘쫄볶음 고추잎무침 배추김치 0655.0kcal	흰밥 소고기무국 돈사태간장조림 단호박샐러드 물파래무침 배추김치 0692.0kcal
점심 식단	흰밥 들깨무국 닭볶음탕 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치 0695.0kcal	흰밥 콩비지찌개 훈제오리주물럭 새송이곤약장조림 와사비무쌈*쌈장 배추김치 0693.0kcal	흰밥 계란부추국 닭살카레볶음 시금치두부버무리 얼갈이된장무침 배추김치 0719.0kcal	흰밥 들깨무채국 마파두부덮밥 단호박크랜베리 샐러드 마늘쫄락교절임 배추김치 0705.0kcal	흰밥 시금치된장국 코다리옛장조림 김자반볶음 썩갓오이무침 배추김치 0649.0kcal	흰밥 닭곰탕 간장불고기 붕어묵파리볶음 콩나물무침 배추김치 0693.0kcal	흰밥 시래기된장국 닭살김치찜 새우살무조림 열무고추장무침 배추김치 0681.0kcal
저녁 식단	흰밥 미역국 고추장불고기 고구마샐러드 상추겉절이 배추김치 0680.0kcal	흰밥 얼큰어묵국 유산슬덮밥 그린샐러드*오리 엔탈D 무짬지채무침 배추김치 0677.0kcal	흰밥 얼갈이된장국 매콤두부조림 호박볶음 무생채무침 배추김치 0642.0kcal	흰밥 미역국 고추장불고기 맛살브로컬리볶음 상추치커리무침 배추김치 0680.0kcal	흰밥 우거지해장국 너비아니구이 청포묵무침 브로컬리초회 배추김치 0639.0kcal	흰밥 북어해장국 고등어구이 물파래두부무침 계절나물무침 배추김치 0670.0kcal	흰밥 유부김치국 카레라이스 돈까스*소스 치커리오리엔탈 무침 배추김치 0708.0kcal
오전 간식	파프리카죽	참치야채죽	흑임자죽	새우살야채죽	브로컬리죽	들깨죽	계란죽
오후 간식	빵+요구르트	검은콩두유	마시는요거트	빵+요구르트	약과+식혜(pet)	계절과일	요플레

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