

2026년 2월분 어르신 식단표

일자	1(일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
아침	물만두국 우사태장조림 피쉬볼조림 건파래쪽파무침 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 달봉조림 새우살파프리카볶음 된장겉잎지 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 소불고기 오이무침 김구이 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 황태해장국 숙물고기산적조림 백목이버섯냉채 명란젓무침 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 계란말이 후랑크야채볶음 파래김자반 배추김치/605kcal	혼합잡곡밥 단호박새우젓국 떡갈비조림 맛살양배추볶음 고들빼기무침 배추김치/578kcal	혼합잡곡밥 꽃게된장국 두부완자전 연근호두조림 김구이 배추김치/553kcal
점심	혼합잡곡밥 김치콩나물국 코다리무조림 비엔나피망볶음 오이지무침 배추김치/603kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 타워함박스테이크 그라놀라샐러드 미니새송이조림 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 해물칼국수 고기/김치만두찜 더덕배초무침 배추김치 요구르트/625kcal	혼합잡곡밥 아욱수제비국 단호박갈비찜 도토리묵겉잎무침 무장아찌 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 청국장 돈육김치두루치기 케이준샐러드 시금치나물 배추김치/612kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부커들탕/소스 표고메란조림 시래기된장지짐 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 순대콩나물찜 고구마맛탕 충무식오징어무침 배추김치/628kcal
저녁	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육간장불고기 우묵채무침 종상추겉절이 배추김치/603kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭안심파리조림 야채계란찜 비타민나물무침 배추김치/610kcal	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 돈채호박볶음 옛날소시지전 참나물참깨무침 배추김치/612kcal	혼합잡곡밥 어묵속갯탕 임연수구이 감자샐러드 콩나물무침 배추김치/612kcal	혼합잡곡밥 감자옹심이국 해물뽕두반장볶음 새싹연두부/양념장 숙주나물 배추김치/581kcal	혼합잡곡밥 조갯살시금치국 파채너비아니전 건새우그린빈스볶음 양파장아찌 배추김치/590kcal	혼합잡곡밥 두부버섯미소국 콩치김치조림 취나물들깨볶음 명이나물장아찌 배추김치/610kcal
간식	후레쉬베리/우유	두유	감귤	오예스/요쿠르트	단팥빵/우유	바나나	요플레
일자	8(일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	혼합잡곡밥 콩가루배추국 궁중고기말이 두부속갯나물 꼬시래기무침 배추김치/590kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 물만두찜/양념장 후랑크야채볶음 고춧잎무침 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 쇠고기숙주국 야채계란찜 미역줄기볶음 김구이 배추김치/605kcal	혼합잡곡밥 크래미달걀국 섭산적구이 고구마순볶음 오징어젓무침 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 닭안심고구마조림 오이들깨볶음 파래김자반 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 네모랑뽕조림 쥐어채무침 갯절임장아찌 배추김치/590kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 닭봉조림 무나물볶음 김구이 배추김치/598kcal
점심	혼합잡곡밥 어묵국 버섯소불고기 도토리묵/양념장 매콤콩나물무침 배추김치/610kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 닭볶음탕 계란장조림 시금치나물 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 가쓰오유부장국 카레라이스 등심돈까스/소스 과일샐러드 배추김치/634kcal	혼합잡곡밥 들깨닭곰탕 낙지볶음면 두부조림 미나리무생채 배추김치/622kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 고등어김치조림 망고치즈샐러드 세발나물 석박지/634kcal	혼합잡곡밥 복어무채국 돈육간장불고기 파리고추찜 도라지나물 배추김치/618kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 차돌박이숙주볶음 단호박샐러드 들깨구채나물 배추김치/610kcal
저녁	혼합잡곡밥 건새우무국 바비큐폭립 그린샐러드 고사리볶음 배추김치/593kcal	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 조기구이 부들어묵볶음 건파래무침 배추김치/604kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 돈사태김치찜 방울양배추볶음 공심채나물 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 파송송사골국 순대야채볶음 브로컬리숙회 무말랭이무침 배추김치/610kcal	혼합잡곡밥 두부새우젓국 쇠고기통마늘조림 느타리버섯볶음 명이나물장아찌 배추김치/605kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 순살아귀찜 청경채나물 마늘쫄무침 배추김치/586kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 오리주물럭 마카로니샐러드 사과치커리무침 배추김치/583kcal
간식	카스타드/요쿠르트	방울토마토	단팥빵/우유	오렌지	절편	비피더스	김치전
일자	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	혼합잡곡밥 들깨무채국 떡갈비피망조림 건새우마늘쫄볶음 해초샐러드 배추김치/581kcal	혼합잡곡밥 쇠고기두부탕국 닭살단호박조림 녹두전 유채나물무침 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 홍합무국 쇠고기메알조림 꽃맛살야채볶음 김구이 배추김치/577kcal	혼합잡곡밥 참치김치볶음 너비아니구이 표고버섯볶음 파래김자반 배추김치/589kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭살데리소스조림 콩나물무침 명란젓무침 배추김치/599kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 계란장조림 새우살팽이버섯 깻잎장아찌 배추김치/577kcal	혼합잡곡밥 물만두국 오징어감자조림 썩갯나물 김구이 배추김치/583kcal
점심	혼합잡곡밥 콩나물굴국 닭갈비 호박나물 토마토치커리샐러드 배추김치/602kcal	혼합잡곡밥 대구탕 표고버섯탕수육 날치알계란찜 토마토치커리무침 배추김치/604kcal	혼합잡곡밥 사골조랭이떡만두국 소불고기 오미산적/깻잎전 고사리나물 배추김치/620kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 등갈비김치찜 부들어묵파리조림 오이지무침 배추김치/609kcal	혼합잡곡밥 감자다시마국 삼치무조림 갈릭만두강정 가지나물 배추김치/602kcal	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈육김치볶음 불어묵조림 오이지무침 배추김치/610kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부계란부침 닭가슴살겨자냉채 단배추나물 배추김치/614kcal
저녁	혼합잡곡밥 시금치된장국 짜장불고기 미니돈까스/소스 숙주나물무침 배추김치/611kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈사태김치찜 꽃맛살야채볶음 콩나물무침 배추김치/605kcal	혼합잡곡밥 육개장 민어조기구이 계란장조림 참나물무침 배추김치/605kcal	혼합잡곡밥 복어무국 훈제오리야채볶음 두부툇나물무침 콩나물무침 배추김치/583kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 쇠고기당면볶음 감자고추장조림 종상추무침 배추김치/591kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 미트볼계찹조림 파리멸치볶음 열무나물 배추김치/604kcal	혼합잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 콘샐러드 참나물무침 배추김치/600kcal
간식	딸기	찜만두	모듬전	영양떡	오예스/요쿠르트	바나나	두유

2026년 2월분 어르신 식단표

일자	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	호박두부새우젓국 고기산적옛장조림 모듬견과조림 고들빼기무침 배추김치/586kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 치즈계란찜 잡채어묵조림 궁채절임 배추김치/594kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 뿌리채소우사태찜 건맛살채무침 김구이 배추김치/573kcal	혼합잡곡밥 쇠고기우거지해장국 코다리옛장조림 가지양파볶음 파래김자반 배추김치/573kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 호박크래미볶음 오복지무침 배추김치/583kcal	혼합잡곡밥 백순두부탕 닭살단호박조림 미역오이초무침 낙지젓무침 배추김치/603kcal	혼합잡곡밥 감자다시마국 함박스테이크조림 파리어묵볶음 김구이 배추김치/573kcal
점심	혼합잡곡밥 황태해장국 바비큐폭찜 무쌈야채말이 고구마샐러드 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 갈치카레구이 한식잡채 봄동무침 배추김치/606kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 콩나물해물찜 황도샐러드 애호박나물 배추김치/610kcal	혼합잡곡밥 잔치국수 깻잎튀김 골뱅이아채무침 배추김치 요구르트/609kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈수육/새우젓 상추/배추속쌈 메밀묵김치무침 배추김치/606kcal	혼합잡곡밥 쇠고기버섯샤브국 마파두부 간풍가지튀김 돈나물사과초무침 배추김치/607kcal	혼합잡곡밥 바지락무국 훈제오리볶음 브로콜리숙회 콩나물무침 배추김치/613kcal
저녁	혼합잡곡밥 열무된장국 치킨너겟/머스타드 초당두부/양념장 무말랭이무침 배추김치/583kcal	혼합잡곡밥 버섯육개장 갈비만두찜 알감자옛장조림 들깨무채국 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기야채볶음 올방개묵/양념장 숙주나물 배추김치/609kcal	혼합잡곡밥 아귀탕 닭살고구마조림 느타리버섯볶음 세발나물 배추김치/604kcal	혼합잡곡밥 썩갠어묵국 토마토계란볶음 해파리냉채 미역줄기볶음 배추김치/603kcal	혼합잡곡밥 복어무채국 오징어굴소스볶음 툇두부무침 간장깻잎지 배추김치/584kcal	혼합잡곡밥 옥수수스프 조기구이 햄감자채볶음 오이깍둑무침 배추김치/605kcal
간식	연양갱/요쿠르트	인절미	방울토마토	카스타드/요쿠르트	삶은감자	요플레	시루떡

* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.

* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산

* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다.

* 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공)

* 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공

* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노, 이재재 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공)

* 김영임 어르신 : 경관식

* 김양자, 이선규 어르신 : 갈은식