

2026년 2월 봄빛실버타운요양원 주간식단표

식단은 ㈜ 큐브에프앤비 이은숙 영양사(면허번호: 111302)가 작성하였습니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.

월	화	수	목	금	토	일
						02-01
조식						혼합잡곡밥/흰죽 어묵국 소다짐야채볶음 숙주오이무침 콘샐러드 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)						538/29
중식						혼합잡곡밥/참치당근죽 콩비지찌개 간장찜닭 봄동나물 연근참깨소스무침 포기김치
열량/단백질 (kcal/g)						645/27
오후간식						포도와플*요구르트
석식						혼합잡곡밥/미역죽 건설우아육국 두부조림 잡채어묵볶음 물파래무무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)						507/25

2026년 2월 봄빛실버타운요양원 주간식단표

식단은 ㈜ 큐브에프앤비 이은숙 영양사(면허번호: 111302)가 작성하였습니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.

월	화	수	목	금	토	일
02-02	02-03	02-04	02-05	02-06	02-07	02-08
조식 혼합잡곡밥/흰죽 감자계란국 후랑크볶음 브로콜리두부무침 더덕무침 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 누룽지탕 가자미조림 콩나물무침 파래자반볶음 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 미역국 연두부*양념장 감자채볶음 낙지젓갈 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 계란야채볶음 시금치나물 단호박샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 물만둣국 콩불고기 양상추샐러드*드레싱 김구이 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 표고어묵국 닭살데리볶음 무생채 콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 시금치된장국 돈육파리조림 감자가지볶음 오이지무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g) 549/36	452/20	424/20	441/16	433/21	456/14	433/15
중식 혼합잡곡밥/흰살생선죽 우렁살시래기된장국 제육볶음 상추*쌈장 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/소고기죽 파송송닭곰탕 참치두부조림 취나물무침 맛살메알샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/버섯당근죽 소고기미역국<생신잔치> 소고기잡채 오미산적 참나물사과무침 배추김치	혼합잡곡밥/소고기죽 *갈비탕* 두부강정어린잎샐러드 오징어젓갈 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥/브로콜리죽 모듬버섯된장찌개 오리훈제볶음 가지나물 해파리냉채 배추김치	혼합잡곡밥/두부죽 김치잔치국수 *갈비산적마늘볶음* 우영조림 봄동겉절이 요구르트	혼합잡곡밥/참치당근죽 콩비지찌개 피자돈까스*돈까스소스 파래무침 새우살무나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g) 674/19	638/21	791/27	610/28	677/31	764/21	638/33
오후간식 감자스프*모닝빵	닭강정	바나나*글*케익*요구르트	단호박죽	크리미고구마빵*요구르트	요플레*바나나2/1	딸기도넛*요구르트
석식 혼합잡곡밥/호박당근죽 맑은배춧국 메추리알폭찹 베이컨숙주볶음 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥/브로콜리죽 수제비국 돈육김치볶음 고사리나물 간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥/고구마죽 오징어호박국 미트볼피망볶음 건새우무조림 오이도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥/호박당근죽 어묵채국 해물완자전 감자가지볶음 배추나물 배추김치	혼합잡곡밥/감자죽 고사리무채국 고등어카레구이 청경채나물 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥/달걀죽 시래기된장국 시금치계란찜 쥬키니나물 멸치조림 배추김치	혼합잡곡밥/미역죽 들깨토란대국 너비아니구이 숙주나물 콘샐러드 배추김치
열량/단백질 (kcal/g) 453/23	530/24	533/23	501/22	543/27	427/18	540/27

2026년 2월 봄빛실버타운요양원 주간식단표

식단은 ㈜ 큐브에프앤비 이은숙 영양사(면허번호: 111302)가 작성하였습니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.

월		화		수		목		금		토		일	
02-09		02-10		02-11		02-12		02-13		02-14		02-15	
조식	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽	혼합잡곡밥/흰죽
	오징어콩나물국	물만둣국	순두부계란국	근대된장국	어묵숙갓국	누룽지탕	미역국	돈다짐두부조림	가지볶음	궁채절임	배추김치	배추김치	배추김치
	콩불고기	참치무조림	돈채가지볶음	닭살데리볶음	스크램블에그	비엔나볶음	돈다짐두부조림	가지볶음	궁채절임	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	도토리묵*양념장	명엽채볶음	유채나물	고구마샐러드	숙갓나물	청경채나물	가지볶음	궁채절임	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	콘샐러드	파래무침	김구이	간장무채장아찌	오이지무침	낙지젓갈	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	390/23	436/18	377/18	507/29	412/17	498/22	405/17	412/17	498/22	405/17	498/22	405/17	405/17
중식	혼합잡곡밥/소고기죽	혼합잡곡밥/생선죽	혼합잡곡밥/어묵당근죽	혼합잡곡밥/미역죽	*굴무밥*/두부죽	혼합잡곡밥/단호박죽	혼합잡곡밥/참치당근죽	*굴무밥*/두부죽	혼합잡곡밥/단호박죽	혼합잡곡밥/참치당근죽	혼합잡곡밥/참치당근죽	혼합잡곡밥/참치당근죽	혼합잡곡밥/참치당근죽
	시래기추어탕	냉이열갈이된장국	황태사골감자국	콩비지찌개	달래양념장/열갈이된장국	사골잔치국수	유부주머니숙갓국	달래양념장/열갈이된장국	사골잔치국수	유부주머니숙갓국	유부주머니숙갓국	유부주머니숙갓국	유부주머니숙갓국
	해물등그랑땡전	닭볶음탕	소불고기표고볶음	임연수구이	연양식불고기	오징어가지튀김	간장돈불고기	연양식불고기	오징어가지튀김	간장돈불고기	간장돈불고기	간장돈불고기	간장돈불고기
	삼색나물	어묵표고볶음	양배추*쌈장	호박베이컨볶음	배추나물	깻잎순무말랭이무침	상추쌈*쌈장	배추나물	깻잎순무말랭이무침	상추쌈*쌈장	상추쌈*쌈장	상추쌈*쌈장	상추쌈*쌈장
	우영조림	오이무침	삼색나물	봄동시저샐러드	배추김치	배추김치	물파래무무침	우영조림	배추김치	물파래무무침	물파래무무침	물파래무무침	물파래무무침
배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	요구르트	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	668/16	708/39	694/33	665/29	791/27	783/33	685/21	668/16	783/33	685/21	783/33	685/21	685/21
오후간식	닭강정	파인애플*쌀과자	김치전*매실차	찐감자*두유	단호박죽	삶은계란*두유	인절미과자*요구르트	닭강정	삶은계란*두유	인절미과자*요구르트	삶은계란*두유	인절미과자*요구르트	인절미과자*요구르트
석식	혼합잡곡밥/호박당근죽	혼합잡곡밥/브로컬리죽	혼합잡곡밥/고구마죽	혼합잡곡밥/호박당근죽	혼합잡곡밥/감자죽	혼합잡곡밥/달걀죽	혼합잡곡밥/미역죽	혼합잡곡밥/호박당근죽	혼합잡곡밥/달걀죽	혼합잡곡밥/미역죽	혼합잡곡밥/달걀죽	혼합잡곡밥/미역죽	혼합잡곡밥/미역죽
	열무된장국	고사리해장국	어묵채국	무채다시마국	새우살계란국	애호박새우젓국	북어채콩나물국	열무된장국	새우살계란국	북어채콩나물국	새우살계란국	북어채콩나물국	북어채콩나물국
	콩치데리아찌조림	연두부*간장	계란장조림	돈다짐양배추볶음	돼지불고기	소다짐새송이조림	고기완자야채조림	콩치데리아찌조림	돼지불고기	고기완자야채조림	돼지불고기	고기완자야채조림	고기완자야채조림
	콩가루배추나물	브로컬리볶음	깻잎순볶음	숙주나물	열무나물	어슷우영조림	쥬키니볶음	콩가루배추나물	열무나물	어슷우영조림	쥬키니볶음	어슷우영조림	어슷우영조림
	느타리볶음	된장깻잎	맛살오이무침	연근채참깨소스무침	콘샐러드	고들빼기무침	감자샐러드	느타리볶음	콘샐러드	고들빼기무침	감자샐러드	느타리볶음	느타리볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	508/24	530/20	508/20	577/19	603/21	495/19	433/21	508/24	495/19	433/21	495/19	433/21	433/21

2026년 2월 봄빛실버타운요양원 주간식단표

식단은 ㈜ 큐브에프앤비 이은숙 영양사(면허번호: 111302)가 작성하였습니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.

월	화	수	목	금	토	일	
	02-16	02-17	02-18	02-19	02-20	02-21	02-22
조식	혼합잡곡밥/흰죽 누룽지탕 가자미살호박조림 마늘쫀건새우볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 돈다짐야채볶음 얼갈이나물 콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 호박두부된장국 소다짐감자조림 팽이버섯나물 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 표고어묵국 연두부*간장 근대나물 간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 사골미역국 닭살호박볶음 배추나물 간장무채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 감자계란국 후랑크볶음 숙주나물 오징어젓무침 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 홍합살묵국 돈육양배추조림 토란대나물 오이지무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	451/19	323/12	398/14	424/18	422/16	489/19	471/15
중식	혼합잡곡밥/흰살생선죽 소고기두부탕국 돼지갈비찜 오색산적 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥/소고기죽 소고기떡만둣국<설날> 돈육잡채 동태전 오이도라지무침 배추김치 / 달콤약과	혼합잡곡밥/버섯당근죽 우렁살버섯된장찌개 조기구이 고사리나물 참나물청포묵들깨무침 배추김치	혼합잡곡밥/어묵당근죽 몽글순두부백탕*부추양념장 돈육계란장조림 건파래볶음 숙주오이무침 배추김치	혼합잡곡밥/닭살죽 콩비지찌개 돼지불고기 상추*쌈장 쪽파무생채 배추김치	혼합잡곡밥/두부죽 어묵잔치국수 치킨까스*양념치킨소스 단무지채무침 배추겉절이 요구르트	혼합잡곡밥/참치당근죽 스팸부대찌개 고등어구이 고사리볶음 검은깨올방개묵*양념장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	670/17	681/22	737/50	613/32	677/24	783/33	682/19
오후간식	유과*식혜	감귤	연양갱	밤단팥죽	찐고구마*두유	호빵*아침햇살	요플레*바나나2/1
석식	혼합잡곡밥/호박당근죽 시금치연두부국 소고기무채볶음 파래무침 잡채어묵조림 배추김치	혼합잡곡밥/브로컬리죽 건새우아욱국 고기도툼완자 오이미역초무침 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/고구마죽 소고기토란국 간장오리불고기 청경채나물 양배추사과무침 배추김치	혼합잡곡밥/호박당근죽 들깨가지묵국 삼치구이 맛살콩나물무침 느타리볶음 배추김치	혼합잡곡밥/감자죽 시금치된장국 순대야채볶음 건새우무조림 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥/달걀죽 청국장찌개 콩치시래기조림 숙갓나물 감자채볶음 배추김치	혼합잡곡밥/고구마죽 물만둣국 마파두부 숙주김가루무침 맛살피망볶음 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	515/18	492/19	647/22	600/22	566/36	619/36	566/36

2026년 2월 봄빛실버타운요양원 주간식단표

식단은 ㈜ 큐브에프앤비 이은숙 영양사(면허번호: 111302)가 작성하였습니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.

월	화	수	목	금	토	일
02-23	02-24	02-25	02-26	02-27	02-28	
조식 혼합잡곡밥/흰죽 오징어호박국 계란장조림 콩나물무침 파래자반볶음 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 누룽지탕 떡갈비구이 단호박샐러드 오징어젓갈 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 호박두부된장국 소다짐야채볶음 얼갈이나물 김구이 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 감자다시마국 닭살카레볶음 양상추샐러드 간장무채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 물만둣국 두부조림 들깨무나물 낙지젓갈 배추김치	혼합잡곡밥/흰죽 들깨미역국 스크럼블에그 감자조림 궁채절임 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	414/13	433/20	406/11	390/23	455/19	409/12
중식 혼합잡곡밥/소고기죽 황태사골감자국 소고기당면볶음 양배추찜*쌈장 물파래무무침 배추김치	혼합잡곡밥/흰살생선죽 파송송육개장 코다리파리조림 백년초묵오이무침 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/버섯당근죽 바지락살매생이국 돈육김치볶음 두부찜*간장 유채나물 알타리김치	*콩나물밥*달래양념장* / 두부죽 콩비지찌개 해물완자전 연근조림 배추김치 요구르트	혼합잡곡밥/어묵당근죽 우거지순대국 임연수구이 시금치나물 한끼뚝딱고추지 배추김치	혼합잡곡밥/닭살죽 김치잔치국수 명란마요튀김 콩나물무침 배추김치 요구르트	
열량/단백질 (kcal/g)	672/19	642/25	652/26	668/16	679/26	611/23
오후간식	김치전*매실차	밤단판죽	만다린오렌지*쌀과자	바나나2/1*요플레	단호박찜*두유	호떡*요구르트
석식 혼합잡곡밥/호박당근죽 시래기된장국 조기구이 열무나물 콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/브로컬리죽 김치어묵국 제육볶음 꽃맛살샐러드 깻잎순볶음 배추김치	혼합잡곡밥/미역죽 복어채계란국 돈다짐카레라이스 군만두튀김 양상추샐러드/단무지 배추김치	혼합잡곡밥/호박당근죽 근대된장국 소다짐표고볶음 단호박조림 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥/호박당근죽 우영배추국 돈육파리조림 새송이버섯볶음 숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥/달걀죽 유부두부국 돈채부추볶음 어묵채볶음 숙주나물 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	502/19	490/22	566/36	608/24	535/21	578/28