| 백세식단 연구소 02월 식단표

이달의 메뉴



생신상엔 훈제오리볶음 과 잡채
설날엔 떡국 과 소불고기

02월 100 백세의 날 은
02월06일(생신상), 02월17(설날)일입니다.
따뜻하고 즐거운 을사년 맞으시길 희원합니다.

결	영양사
재	조경미
자	

100 프리미엄 요양급식
백세식단 연구소

백세식단 연구소

02월 식단표

2026	02/01(일)	02/02(월)	02/03(화)	02/04(수)	02/05(목)	02/06(금)	02/07(토)
조식	백미밥 냉이된장국 미트볼조림 도토리묵무침 근대된장무침 배추김치	백미밥 바지락무국 떡갈비조림 팽이맛살볶음 도시락김 배추김치	백미밥 무채국 연두부/양념장 시래기된장볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 근대된장국 야채스크램블 두부조림 오징어젓갈 배추김치	백미밥 어묵국 비엔나야채볶음 유채나물무침 무조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육곤약장조림 호박볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 동그랑땡야채볶음 가지볶음 근대나물 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 순두부백탕 돈채굴소스볶음 느타리버섯볶음 브로콜리두부무침 배추김치	백미밥 유채된장국 제육볶음 브로컬리볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 양배추/쌈장 치커리무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 고등어구이 콩나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 짜장소스 마카로니샐러드 시금치나물 백김치	백미밥 미역국 훈제오리볶음 잡채 시금치무침 배추김치	백미밥 맑은버섯국 오징어볶음 쑥갓두부무침 봄동겉절이 배추김치
죽식	야채죽	당근양파죽	표고죽	계란죽	감자죽	검은깨죽	당근양파죽
석식	백미밥 사골국 부대햄볶음 청경채나물 봄동겉절이 배추김치	백미밥 콩가루배추국 마파두부 무숙나물 오복지무침 배추김치	백미밥 북엇국 오미산적 어묵볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 유부우동국 김치두루치기 양배추샐러드 단무지무침 배추김치	백미밥 홍합무국 제육볶음 도토리묵무침 근대나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 불고기청경채볶음 고사리나물 양배추쌈장무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 제육볶음 가지볶음 무생채 배추김치
죽식	브로콜리죽	연두부죽	단호박죽	브로컬리죽	야채죽	검은콩죽	브로콜리죽

2026	02/08(일)	02/09(월)	02/10(화)	02/11(수)	02/12(목)	02/13(금)	02/14(금)
조식	백미밥 시래기된장국 두부스크램블 새송이볶음 어묵볶음 배추김치	백미밥 조갯살무국 돈민찌두부조림 청경채무침 아욱된장무침 배추김치	백미밥 근대된장국 미트볼조림 호박볶음 도시락김 배추김치	백미밥 야채샤브국 무조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 산적야채볶음 무청된장지짐 숙주나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 야채스크램블 고사리들깨볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥 냉이된장국 새송이돈채볶음 얼갈이된장무침 도시락김 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 김치콩나물국 탕수육 물미역무침 무생채 배추김치	백미밥 닭곰탕 단호박찜닭 감자채볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥 콩나물국 잡채 물파래무침 고사리볶음 배추김치	백미밥 파계란국 카레소스 시금치나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역된장국 닭볶음탕 양배추쌈장무침 근대나물 백김치	백미밥 육개장 돈육불고기 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 우거지해장국 김치두루치기 단무지무침 물미역무침 배추김치
죽식	맛살죽	감자죽	브로콜리죽	고기야채죽	애호박죽	흑미죽	단호박죽
석식	백미밥 사골우거지국 순대야채볶음 얼갈이나물 오복지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 너비아니구이 청포묵무침 유채나물무침 배추김치	백미밥 된장찌개 두부조림 단호박찜 깻잎지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 김치두루치기 새송이맛살볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 호박새우젓국 해물콩나물찜 유채나물무침 치커리양배추샐러드 배추김치	백미밥 김치콩나물국 순대야채볶음 어묵볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 유부가쓰오장국 안동찜닭 청경채무침 양배추샐러드 배추김치
죽식	참치죽	시금치죽	야채죽	완두죽	검은콩죽	순두부죽	야채죽

※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※ 백세식단대표 010 6226 9852

백세식단 연구소

02월 식단표

2026	02/15(일)	02/16(월)	02/17(화)/설날	02/18(수)	02/19(목)	02/20(금)	02/21(토)
조식	백미밥 순두부백탕 비엔나케첩조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 연두부 *양념장 표고야채볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 떡국 민찌두부조림 고사리나물 근대나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 모듬햄볶음 감자채볶음 도시락김 배추김치	백미밥 시래기된장국 떡갈비조림 시금치나물 오징어젓갈 배추김치	백미밥 표고계란국 어묵볶음 유채나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 콩가루배추국 비엔나야채볶음 두부조림 시래기된장지짐 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 시래기된장국 춘장불고기 알감자조림 무생채 배추김치	백미밥 바지락살배추국 간장불고기 겨자냉채 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기무국 불고기 잡채 도라지볶음 배추김치	백미밥 유뷰장국 짜장소스 숙주나물무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 김치국 가지마파두부 양배추쌈장무침 무짠지무침 백김치	백미밥 콩나물국 오징어볶음 오이무침 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 닭곰탕 닭볶음탕 감자채볶음 콩나물무침 배추김치
죽식	브로콜리죽	들깨죽	단호박죽	표고죽	표고죽	계란죽	견과류죽
석식	백미밥 들깨미역국 제육볶음 브로콜리초무침 무짠지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육숙주볶음 어묵볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 사골국 오미산적 얼갈이나물 오이지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 김치두루치기 들깨무숙나물 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 사골우거지국 만두강정 야채사라다 콩나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 김치두루치기 열무된장무침 도시락김 배추김치	백미밥 청국장찌개 제육볶음 청포묵무침 청경채나물 배추김치
죽식	견과류죽	야채죽	시금치죽	맛살죽	참깨죽	시금치죽	단호박죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2026	02/22(일)	02/23(월)	02/24(화)	02/25(수)	02/26(목)	02/27(금)	02/28(토)
조식	백미밥 얼갈이된장국 해물완자전 미역줄기볶음 근대고추장무침 배추김치	백미밥 홍합미역국 두부스크램블 도라지오이무침 도시락김 배추김치	백미밥 콩나물국 동그랑땡야채볶음 알감자조림 쑥갓두부무침 배추김치	백미밥 근대된장국 야채스크램블에그 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 연두부/양념장 브로콜리야채볶음 강된장 배추김치	백미밥 야채샤브국 산적야채볶음 단호박찜 양념깻잎지 배추김치	백미밥 사골우거지국 미트볼조림 숙주나물무침 가지볶음 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 사골우거지국 미니돈까스/소스 도토리묵무침 단무지무침 배추김치	백미밥 근대된장국 춘장불고기 양배추쌈장무침 무짠지무침 배추김치	백미밥 어묵국 고등어구이 맛살브로컬리샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 유부우동국 감자고로케 고춧잎무침 쌈무무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 닭볶음탕 호박볶음 도토리묵무침 백김치	백미밥 콩나물국 오징어볶음 감자채볶음 팽이맛살볶음 배추김치	백미밥 닭곰탕 제육볶음 콩나물찜 참나물무침 배추김치
죽식	야채죽	팥죽	브로콜리죽	흑임자죽	맛살죽	당근죽	브로콜리죽
석식	백미밥 무채국 닭볶음탕 얼갈이나물 무생채 배추김치	백미밥 육개장 잡채 호박볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 해물탕 제육볶음 배추나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 북어우거지해장국 김치두루치기 유채나물무침 멸치볶음 배추김치	백미밥 사골우거지국 순대야채볶음 근대나물무침 무숙나물 배추김치	백미밥 부대찌개 민찌두부조림 시래기나물볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	백미밥 두부호박된장국 안동찜닭 어묵볶음 얼갈이나물무침 배추김치
죽식	흑미죽	감자죽	계란죽	연근죽	검은콩죽	고구마죽	표고죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)찜용, 돈골, 채, 카레 ,하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈후지-불고기용): 오스트리아산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,찹쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	깐풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산

100
백세식단
연구소