식단표

2026년 02월

정드림요양원

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
아침 식단	백미밥 달걀실파국 너비아니구이 가지볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 북엇국 돈육꽈리고추조림 사각어묵볶음 쑥갓나물 배추김치	백미밥 조갯살미역국 채소달걀찜 표고곤약조림 무른깻잎양념찜 배추김치	백미밥 버섯들깨국 메추리알감자볶음 파래무침 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 두부달걀부침 고사리나물 숙주나물 배추김치	백미밥 감자양파국 닭가슴살구이 시래기지짐 깻잎순나물 배추김치	백미밥 달래된장국 옛날소시지전 (숙채)취나물무침 백김치 팽이버섯파프리카볶음
점심 식단	잡곡밥1/2 칼국수 김치전 양배추콘샐러드 요구르트 백김치	잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기맑은국 소고기양파볶음 세발나물숙채 상추나물 백김치	잡곡밥 유부장국 돈육마늘소스볶음 단호박샐러드(마요네즈) 귤 배추김치	잡곡밥 배추맑은국 고등어구이 애호박볶음 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육장조림 (숙채)유채나물무침 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 다진돈육두부조림 양송이들깨볶음 오이나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 근대된장국 치즈달걀말이 새우살마늘조림 (숙채)참나물무침 배추김치	백미밥 육개장 두부동그랑땡 톳나물무침 무른고구마순나물 백김치	백미밥 냉이두부된장국 오리주물럭 숙주나물 양배추찜+쌈장 배추김치	백미밥 모듬어묵국 소고기사태찜 무른마늘종조림 청경채무침 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 돈육짜장볶음 봄동나물무침 무나물 백김치	백미밥 사골곰탕 코다리조림 브로콜리맛살볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 다시마무국 닭볶음탕 도토리묵무침 얼갈이나물무침 백김치
오후 간식	요거트	모닝빵+딸기잼 유자차	찐빵 우유	삶은달걀 녹차	찐고구마 우유	핫케이크 두유	카스타드 우유

구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
아침 식단	백미밥 물만둣국 스크램블에그 청포묵무침 파나물무침 배추김치	백미밥 청경채맑은국 미트볼조림 당근양파볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 달걀파국 소고기장조림 애호박새우젓볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 배추맑은국 닭살피망볶음 무른콩조림 목이버섯겨자무침 배추김치	백미밥 황태해장국 다진소고기두부조림 무른마늘종조림 (숙채)취나물무침 배추김치	백미밥 돈육김칫국 채소달걀말이 톳두부무침 봄동나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육간장볶음 치커리무침 구운김+채소양념장 배추김치
점심 식단	잡곡밥 순두부국 갈치무조림 볼어묵조림 쑥갓나물 백김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 훈제오리구이+머스타드소스 도라지나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 돈육찹스테이크 으깬고구마샐러드 오이나물 백김치	잡곡밥 무채국 소고기채소볶음 깻잎나물볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼겹살두루치기 청경채찜 늙은호박조림 배추김치	잡곡밥 뼈없는갈비탕 순살닭갈비 콩나물무침 상추나물 백김치	잡곡밥 소고기미역국 두부탕수+과일소스 방풍나물 브로콜리숙회+초고추장 배추김치
저녁 식단	백미밥 봄동된장국 돼지고기채소구이 애느타리피망볶음 (숙채)참나물무침 배추김치	백미밥 감자다시마국 조기양념찜 시래기지짐 시금치나물 백김치	백미밥 된장찌개 연두부+양념장 돈육가지볶음 아욱나물무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 달걀양배추볶음 햄채소볶음 감자조림 백김치	백미밥 호박맑은국 동태전+양념장 (숙채)유채나물무침 무나물 배추김치	백미밥 건새우맑은국 떡갈비구이 냉이무침 건곤드레나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 코다리조림 감자채피망볶음 열무된장나물 배추김치
오후 간식	양갱 우유	요거트	꽈배기 우유	찐빵 우유	요리활동-만두빚기 [2월 간식선호도 반영]	머핀 둥글래차	호두과자 매실차

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
아침 식단	백미밥 콩가루배추국 닭가슴살김치찜 죽순볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 떡갈비구이 깻잎나물볶음 쑥갓나물 배추김치	백미밥 다시마채뭇국 채소달걀말이 베이컨파프리카볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 콩나물김칫국 돈육장조림 사각어묵볶음 (숙채)취나물무침 백김치	백미밥 아욱된장국 소고기당면볶음 맛살볶음 미니새송이버섯조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 순살임연수구이 묵은지들기름볶음 세발나물숙채 백김치	백미밥 소고기뭇국 온두부찜+양념장 알감자조림 오이나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 달래된장국 소불고기 양송이버섯볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 돈갈비찜 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 (숙채)참나물무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 해물완자전 한식잡채 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 냉이두부된장국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 두부찹쌀가루부침 (숙채)유채나물무침 파래무침 백김치	잡곡밥 부대찌개 달걀장조림 곤약채소무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 부추들깨국 새우살채소볶음 단호박범벅 쑥갓나물 백김치
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 채소달걀찜 얼갈이나물무침 물미역무침 백김치	백미밥 시래기맑은국 데리야끼두부조림 고구마채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 버섯된장국 오리불고기 양배추찜+쌈장 갓나물무침 배추김치	백미밥 달걀실파국 순살아귀찜 브로콜리깨소스무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 꼬시래기무침 열무나물무침 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 제육김치볶음 애느타리버섯볶음 봄동나물무침 백김치	백미밥 근대된장국 소고기고구마조림 무른마늘종조림 꽈리고추찜 배추김치
오후 간식	찐고구마 우유	바나나	카스타드 식혜	프렌치토스트 보리차	호빵 우유	찐고구마 둥굴레차	꽈배기 우유
구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
아침 식단	백미밥 (순)김치유부국 햄달걀부침 (숙채)유채나물무침 톳나물무침 배추김치	백미밥 쑥갓우동국 마파두부 건파래자반 브로콜리숙회+초고추장 배추김치	백미밥 무채국 닭살굴소스조림 밥새우볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 고갈비구이 (숙채)참나물무침 아욱나물무침 백김치	백미밥 토란국 소고기메추리알장조림 애호박볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 감자맑은국 날치알달걀찜 얼갈이나물무침 구운김+채소양념장 백김치	백미밥 북엇국 돈육폭찹 감자채볶음 무른콩조림 배추김치
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 소고기채소구이 치커리유자무침 무나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 콩나물돈불고기 상추나물 고사리나물 백김치	잡곡밥 들기름 미역국 소고기사태찜 건곤드레나물 시금치나물 배추김치	카레라이스 미소장국 닭살채소볶음 꽃맛살샐러드 귤 백김치	잡곡밥 고니알탕 돈육두부김치 브로콜리볶음 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥 육개장 비엔나채소볶음 청포묵무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 코다리양념찜 건파래자반 만가닥버섯나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 아욱된장국 돈육고추잡채+꽃빵 고구마순볶음 (숙채)취나물무침 배추김치	백미밥 달걀파국 고등어조림 어향가지볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 등뼈해장국 토마토달걀볶음 감자조림 봄동나물무침 백김치	백미밥 홍합살부추국 돈목살양파볶음 표고버섯조림 파채무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 훈제오리냉채 시래기된장나물 오이나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 생선까스+타르타르소스 과일샐러드(마요네즈) 방풍나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 두부구이+채소양념장 단배추나물 세발나물숙채 백김치
오후 간식	단호박꿀찜 결명자차	약밥 보리차	카스테라 우유	밤만주 매실차	크림빵 우유	롤케이크 두유	백설기 수정과

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

※