

성북솔생데이케어센터 2025년 2월 식단표

스무니 영양사: 성연우

구분	날짜	월		화		수		목		금		토	
		날짜	음식	음식	음식	음식	음식	음식	음식	음식	음식		
중식	밥									31일		1일	
	국											죽국밥	
	주요리											너비아니구이 2,5,6,10,12,15,16	
	밑반찬											가지나물 5,6	
												양파절임 5,6	
석식	Kcal											배추김치	
	오후간식											614	
	밥											약과+두유	
	국												
	주요리												
중식	Kcal												
	날짜	3일	4일	5일	6일	7일	8일						
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
	국	청경채완장국 5,6	들깨무채국 5,6	황태미역국 5,6	대파계란탕 1,5,6	배추단장국 5,6	감자양파국 5,6						
	주요리	참박스데이크&소스 5,6,10,12,15,16,18	닭볶음탕 5,6,15	돈가스&소스 2,5,6,10,12,15,16,18	숙주돈육볶음 5,6,10	적어구이	김치볶음&두부탕 5,6,9						
석식	밑반찬	전미채볶음 5,6,17	참고목볶음구이	감자조림 5,6	오복치무침	어묵볶음 5,6	해초샐러드 2,5,6,8,9,17,18						
		단무지무침 13	근대나물 5,6	오복치무침	시금치나물 5,6	물파래무침	들깨무나물무침						
	Kcal	635	601	690	614	687	603						
	오후간식	함께익+요구르트	채철과일	버터쿠키+두유	양금절편+요구르트	흰빵+요구르트	카스타드+두유						
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
중식	국	바섯맑은국 5,6	감자콩나물국 5,6	콩비지떡국 5,6	소고기무국 5,6,16	감자청국장찌개 5,6,9							
	주요리	돈육스프구이 10	방어데리야끼구이 5,6	쌍장구스소일밥 5,6,10,12	순대강정 2,5,6,10,12,16,18	떡갈비야채볶음 2,5,6,10							
	밑반찬	오이당면이	유채나물 5,6	어묵잡채 5,6	연근조림 5,6	고사김볶음 5,6							
		숙주나물 5,6	무나물 5,6	오이나물 5,6	미역줄기볶음 5,6	미나리무생채							
	Kcal	634	617	625	663	691							
중식	날짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일						
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
	국	애호박새우젓국 5,6,9	유부채원장국 5,6	콩깨미역국 5,6	순두부떡국 5	황이바섯맑은국 5,6	알감이원장국 5,6						
	주요리	토마토미트볼조림 5,6,10,12,15,16,18	가자미찜 5,6	돈불고기 5,6,10	생선가스&타롤리프소스 1,2,5,6	코다리야채조림 5,6	치킨가스&소스 5,6,12,15,16,18						
	밑반찬	마늘종볶음 5,6	표고버섯조림 5,6	한식잡채 5,6	명절채볶음 5,6	애호박나물 5,6	간파래볶음 5,6						
석식	Kcal	666	618	695	685	620	698						
	오후간식	흰빵+요구르트	채철과일	모닝빵샌드위치	단호박설기+요구르트	군고구마+요구르트	참쌀과자+두유						
	밥	백미밥	잡곡밥	오곡밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
	국	고추장찌개 5,6	알고나물 5,6,18	고기황국장찌개 5,6,10	유부황이장국 5,6	콩나물국 5,6							
	주요리	왕수육&눈은호박찜 5,6,10,15	돈반피두부찜 5,6,10	보름삼룡나물비빔밥 5,6	간장찜닭 5,6,15	돈채야채볶음 5,6,10							
중식	밑반찬	고구마조림 5,6	시금치나물 5,6	계란후라이 1,5,6,18	취나물무침 5,6	표리고추장자조림 5,6							
		무생채무침	가지나물 5,6	양송조림 4,5,6	마늘콩무침 5,6	간장무알생이 5,6							
	Kcal	689	655	637	611	637							
	날짜	17일	18일	19일	20일	21일	22일						
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
석식	국	새우콩나물국 5,6,9	돈반피콩비지찌개 5,6,10	유부채장찌개 5,6	두부우거지국 5,6	시금치원장국 5,6	감자계란국 1,5,6						
	주요리	볶음짜장 2,5,10	오징어가스&소스 6,17	두부카레 5,6,12,15,16,18	해물통고탕탕 1,5,6,16,17	돈육장조림 5,6,10	고등어김치조림 5,6,7						
	밑반찬	단무지무침 13	피사미무침 5	우생채무침	도토리떡간장무침 5,6	콩나물무침	콩나물전찜 5,6						
		시금치나물 5,6	노타리바섯볶음 5,6	브로콜리초침 6	근대나물 5,6	연근조림 5,6	김치반						
	Kcal	668	690	630	642	631	643						
중식	오후간식	바닐라머핀+요구르트	채철과일	망종쿠키+두유	약밥+요구르트	쌀은계란+요구르트	오트초과+두유						
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
	국	참치김치찌개	재첩국 5,6,18	어묵국 5,6	은도토리떡국 5,6	감자청국장 5,6,9							
	주요리	미니돈가스 5,6,10,12,15,16,18	간장제육볶음 5,6,10	순대볶음 2,5,6,10,12,16,18	마파두부 5,6,10	코코넛쉬림프&감자튀김 5,6,9							
	밑반찬	숙주미나리무침	모듬콩조림 4,5,6	청경채&양념장 5,6	미역줄기볶음 5,6	오이파를							
석식	Kcal	690	643	663	640	690							
	날짜	24일	25일	26일	27일	28일							
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
	국	두유국 5,6	청국장찌개 5,6	장기부배추국 5,6	소고기미역국 5,6,16	황태김치국 5,6							
	주요리	만둣국 5,6,15	가자미카레구이 5,6,12,15,16,18	왕수육&소스 5,6,10,15	갈비장냉면고기 5,6,10	고등어데리야끼구이 5,6,7							
중식	밑반찬	오이치무침 5,6	숙주미나리무침	우양조림 5,6	고사리나물 5,6	참모듬김구이							
		마늘종볶음 5,6	어묵볶음 5,6	우거지나물 5,6	모듬콩조림 4,5,6	미니새송이볶음 5,6							
	Kcal	601	618	649	655	621							
	오후간식	방안주+요구르트	채철과일	흑수수쿠키+두유	양금종편+요구르트	흰감자+요구르트							
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥						
석식	국	어묵국 5,6	모듬버섯탕 5,6	감자콩나물국 5,6,9	순대국 2,5,6,10,12,16,18	조개원장국 5,6,18							
	주요리	바지떡살두부조림 5,6,18	고사리제육볶음 5,6,10	완자돈육볶음 5,6	계란찜 1	표고제육볶음 5,6,10							
	밑반찬	물파래무침	감자조림 5,6	오이당면이	알마늘마늘종무침	추키나호박나물 5,6							
		근대나물 5,6	세발나물무침	바트무생채	부드나물 5,6	콩나물무침							
	Kcal	605	635	642	673	645							
원산지		참-국내산, 참국-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고추장-국내산/중국산, 콩-미국산(캐나다, 미국, 중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산											
		영태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조개-국내산, 대명어-원양산, 아귀-중국산											
미역금통류 - 양, 명소, 남지, 조미분락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미													
알려지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-매밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-달걀, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-것													
17-오징어, 18-어패류 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-것													