

2월 식 단 및 간 식 표

구립신길5동데이케어센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
중식	만두전골	돈육숙주간장볶음	바지락칼국수	낙지콩나물찜	두부다진돈육조림	깻잎닭갈비&비트무쌈
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	코다리간장강정	매운무채국	미나리새우전	소고기탕국	사골곰국	홍합탕
	목이버섯냉채	옥수수전	오징어초무침	탕평채	건새우볶음	들기름막국수
	청경채무침	마늘종무침	물만두찜	브로콜리볶음	청경채겉절이	시금치무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치
요거트&스낵	야채스프	삶은계란&보리차	편고구마&보리차	제철과일	시리얼&우유	
석식	시래기순살찜닭	가자미카레구이	훈제오리고추장볶음	부대찌개	돼지갈비떡찜	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	매운버섯국	소고기미역국	열무된장국	참치완자전	배추된장국	
	감자채볶음	건두부볶음	단호박범벅	조롱이궁중떡볶이	계란찜	
	숙주무침	치커리유자무침	느타리볶음	배추나물	고구마순고추장무침	
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	
2주	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
중식	황태콩나물국밥	돈육고사리해장국	돈육김치찜	주꾸미삼겹볶음	중식돈육가지볶음&꽃빵	불로네제스파게티
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	야채볶음밥
	갈비산적구이	부추잡채	청국장찌개	다시마무채국	열무된장국	우동장국
	어묵푹고추볶음	떡강정	단호박채전	명엽채볶음	두부키들렛	시금치프리타타
	근대된장볶음	애호박볶음	미역줄기볶음	고추된장박이	실곤약무침	허니버터연근칩
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
요거트&스낵	단호박죽	토스트&주스	제철과일	삶은계란&보리차	시리얼&우유	
석식	버섯전골	유자고추장소스닭구이	코다리조림	순살감자탕	순살아귀불고기	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	돈육연근조림	감자국	배추된장국	파채닭보쌈	미역국	
	삼색목무침	맛살냉채	취나물볶음	무나물볶음	감자조림	
	콩나물무침	깻잎순볶음	새송이장아찌	천사채샐러드	마늘종볶음	
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
3주	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	19일(금)	20일(토)
중식	시금치계살찜밥	휴원	산채비빔밥	파채너비아니구이	치폴레훈제오리	버섯샤브국
	짬뽕국		미소된장국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	돈육목찜		고추장떡	홍합탕	된장찌개	안심단호박구이
	짜사이무침		어묵조림	참치김치볶음	알감자야채볶음	숙주냉채
	미니호떡		콩자반	고사리나물	열무나물	꼬시래기초무침
오후간식	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
제철과일			시리얼&우유	요거트&스낵	모닝빵&보리차	시리얼&우유
석식		설날		들깨시래기탕	삼치구이&와사비간장	
				잡곡밥	잡곡밥	
				돈육전	고추장찌개	
				연근땅콩조림	한식잡채	
				숙갓겉절이	무말랭이무침	
오후간식				배추김치	배추김치	
4주	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
중식	미나리곰탕	소고기버섯칼국수	돈육콩나물고추장볶음	강된장덮밥	만두순두부찌개	오징어수제비볶음
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	감자국	잡곡밥	잡곡밥
	매콤계란장조림	돈육간장강정	배추장국	멘치키들렛	돈육하이스볶음	설렁탕
	오미산적	만두찜	두부찜	세발나물초무침	건조목무침	참치샐러드
	표고볶음	명엽채볶음	건파래볶음	배추김치	다시마채우영조림	김자반볶음
오후간식	배추김치	배추겉절이	배추김치	매실주스	배추김치	깍두기
요거트&스낵	야채주	제철과일	토스트&보리차	크림스프	시리얼&우유	
석식	연양식돈육불고기	해물콩나물찜	버섯땃영양밥	목은지닭조림	된장돈육맥적구이	
	잡곡밥	잡곡밥	경상도식소고기무국	잡곡밥	잡곡밥	
	우거지된장국	냉이된장국	아롱사태찜	북어국	애호박전국찌개	
	새멸치볶음	계란말이	고들빼기무침	연근강정	느타리볶음	
	양배추흑임자샐러드	청포묵돌나물무침	조미김구이	오복지무침	봄동겉절이	
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

식단표 참고 : CJ프레시웨이
영양사 : 오경진