

식단표

2026년 02월

한마음데이케어

구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단	잡곡밥 물만둣국 고등어구이 연근조림 봄동겉절이 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 된장찌개 섭산적구이 새송이버섯 꽃맛샐러드 배추김치 (602kcal)	녹두반계탕 잡곡밥 메밀전병 오이지무침 배추김치 (716kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 채소잡채 깻잎찜 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 무채국 닭갈비 청포묵김가루무침 치커리겉절이 배추김치 (429kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 주꾸미볶음 가지나물 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (466kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 두부구이&양념장 불어묵볶음 청경채나물 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 오징어묵국 제육불고기 미역줄기볶음 시금치무침 배추김치 (899kcal)	잡곡밥 감자다시마국 삼치조림 도라지무침 부추겉절이 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육&쌈장 상추쌈&쌈장 마늘장아찌 배추김치 (624kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 고추치절임 배추김치 (686kcal)	잡곡밥 순살감자탕 메추리알장조림 맛살채소볶음 청경채겉절이 배추김치 (656kcal)
오전 간식	감귤	바나나	우유미숫가루	양갱&보리차	옥수수수프	감귤
오후 간식	두유	요플레	군고구마	방울토마토	블루베리	삶은달걀&보리차
구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 떡갈비구이 건취나물볶음 도라지무침 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 순대국 동태전&양념장 고사리나물 부추무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 감자다시마국 오리훈제&머스타드 호박볶음 브로콜리무침 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 계란말이 두부조림 청경채나물 깍두기 (561kcal)	잡곡밥 시래기된장국 우삼겹굴소스볶음 김치전 근대나물무침 물김치 (765kcal)	해물칼국수 추가밥 왕만두찜&양념장 오이지무침 배추김치 (580kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어묵국 채소계란찜 꼬막무침 아삭이오이고추무침 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 콩나물국 참스테이크 동부묵&양념장 오이지무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 아욱된장국 제육불고기 연근조림 새송이버섯볶음 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 순살가자미찜 참나물무침 배추겉절이 물김치 (568kcal)	돈육짜장덮밥 달걀파국 고추잡채&꽃빵 단무지무침 배추김치 (765kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 옛날소시지전&케찹 브로콜리두부무침 가지나물 배추김치 (580kcal)
오전 간식	식혜	검은콩두유	소보로빵	약과	절편	썩떡 & 요구르트
오후 간식	딸기	삶은달걀&보리차	바나나	과채주스	옥수수수프&식빵	바나나

구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단	잡곡밥 수제비국 돈육볶음 가지나물 단호박찜 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 만둣국 온두부찜&양념장 멸치볶음 아삭이오이고추무침 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 차돌박이숙주볶음 무른병아리콩조림 미역초무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 순살가자미찜 사각어묵볶음 미나리나물 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 복엇국 너비아니구이 곤드레나물 파프리카새콤무침 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 사골파국 목살채소구이 시래기된장나물 단호박찜 배추김치 (514kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 닭가슴살장조림 고사리나물 도토리묵무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 부추겉절이 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 수제비국 해물동그랑땡 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치 (562kcal)	삼색나물비빔밥&계 란후라이 유부장국 메밀전병&양념장 꽃맛샐러드 배추김치 (726kcal)	잡곡밥 소고기미역국 오삼불고기 감자샐러드 실곤약채소무침 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 안매운육개장 닭찜 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (636kcal)
오전 간식	우유미숫가루	홍시	과채 주스	비피더스	쌀과자&보리차	과채 주스
오후 간식	유과&매실차	단팥빵	카스타드	사과	약과	프렌치 토스트
구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단	잡곡밥 안매운김치국 특식)돼지갈비 배추나물 마늘장아찌 깍두기 (610kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살구이 햄감자볶음 상추무침 배추김치 (445kcal)	잡곡밥 시금치된장국 마파두부 새우살파래전 숙갓겉절이 배추김치 (678kcal)	돈육카레라이스 유부장국 왕만두찜&양념장 양상추샐러드&흑임 자 D 배추김치 (609kcal)	잔치국수 추가밥 소고기육전&양념장 꼬막무침 양파절임 배추김치 (775kcal)	잡곡밥 홍합살탕 동태조림 가지나물 파프리카새콤무침 배추김치 (514kcal)
저녁 식단	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 잔멸치볶음 호박나물 배추김치 (681kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 해물동그랑땡 실곤약채소무침 배추김치 (876kcal)	잡곡밥 사골우거지국 채소계란찜 볼어묵볶음 도토리묵채소무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨수제비 등갈비찜 시래기된장지짐 김구이 배추김치 (855kcal)	잡곡밥 계란국 오삼불고기 죽순채소볶음 세발나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 소고기묵국 고등어구이 채소잡채 연근조림 배추김치 (706kcal)
오전 간식	특식)두유	우유미숫가루	방울토마토	비피더스	딸기	홍시
오후 간식	감귤	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐 고구마	크림스프&모닝빵	단팥빵

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시.1.쌀,잡곡:(국내산)2.김치(배추,고추가루:국내산).3.소고기(호주산)4.돼지고기(국내산)5.닭고기(닭가슴살,안심,통닭:국내산.닭정육:브라질산)6.새우살(중국산)7.콩(외국산.미국,호주,캐나다)8.다랑어(참치):원양산9.명태(러시아산)10.고등어(국내산,노르웨이)11.오징어(국내산,칠레산,페루산,중국산)12.가자미(러시아)13.베이컨(수입산)4.홍합살(수입산)15.삼치(국내산)16.방어(국내산)17.팔콘치킨(닭:국내산)18.돈육완자,비엔나,함박스테이크,고기산적(닭고기,돼지고기:국내산)19.새우까스(새우살:베트남산)20.간풍기(닭:국내산,브라질산)21.해물동그랑땡(연육:베트남산,오징어:칠레산)22.오징어가스(오징어:중국산)23.돈까스(돼지고기:국내산)24.오리훈제(오리:국내산,중국산)25.치킨너겟(닭:국내산)28.물만두,국만두9돼지고기:국내산).

**상기식단은 물품수급상황에 따라 일부 변동될 수 있습니다. **

※ 출처: 전국사회복지사협회