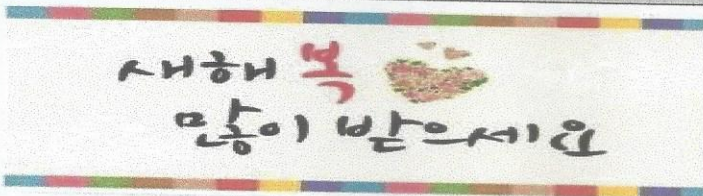


〈2월 식단표〉

결 재	담 당	팀 장

중식	영양기준량	2월 제철음식			
	 <p>에너지 : 700kcal 탄수화물 : 45g 단백질 : 20g 지 방 : 15g</p>				
중식	2(월) 밀반찬	3일(화) 생일상	4일(수) 밀반찬	5일(목)	6일(금)
	기장밥 냉이된장국 닭도리탕 오색오미전 세발나물무침 김치	팔찰밥 바지락미역국 소고기야채볶음 표고잡채 숙주나물 김치	잡곡밥 육개장 적어구이 메추리알장조림 봄동무침 김치	흑미밥 들깨시락국 닭고기간장조림 볼어묵볶음 오리엔탈파채무침 김치	차조밥 동태매운탕 미니감자전 호박나물볶음 브로콜리참깨무침 김치
중식	9일(월) 밀반찬	10일(화)	11일(수) 밀반찬	12일(목)	13일(금) 밀반찬
	쌀밥 콩나물국 돈육김치볶음 온두부 햄마늘쫄볶음 깍두기	흑미밥(셀프) 잔치국수 왕만두찜+양념장 단무지무침 김치/요구르트	잡곡밥 참치추어탕 닭가슴살매콤볶음 파채양념무침 미나리무생채 김치	보리밥 미소두부된장국 돈가스+소스 명엽채조림 콩나물무침 김치	수수밥 닭개장 너비아니구이 우영채조림 미역오이무침 김치
중식	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목) 밀반찬	20일(금)
				잡곡밥 들깨미역국 치킨가스+소스 단호박샐러드 깻잎지 김치	차조밥 단배추된장국 카레라이스 새우튀김 마늘쫄지무침 김치
중식	23(월) 밀반찬	24(화) 생일상	25(수) 밀반찬	26일(목)	27일(금)
	기장밥 호박고추장찌개 안동찜닭 오이소박이무침 김구이 김치	팔찰밥 소고기미역국 돼지고기 간장볶음 한식잡채 두부쫄갓무침 김치	잡곡밥 들깨무채국 고등어구이 소세지야채볶음 얼갈이나물 김치	쌀밥 꽃게된장국 닭가슴살야채볶음 도토리묵무침 가지양파볶음 김치	기장밥 얼큰버섯찌개 돈육볶음 연근조림 부추생채 김치

* 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	비엔나	미트볼	돈까스 떡갈비	아귀	조기	콩(두부)		
	호주산	국내산	국내산	국내산	돈육:국내산 계육:국내산	돈육:국내산 계육:국내산	돈육:국내산	중국산	국내산	외국산		
	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)		수산물							배추김치		
	밥	죽	고등어	가자미	오징어	갈치	참치	코다리, 동태	북어채	대구	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산	페루	남아공	원양산	러시아산	러시아산	원양산	국내산	국내산

2026년 2월 계획표

일자	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	인종이접기(손경아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인그림책인지놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	신봉선배구(요양보호사)	신행복두드림(요양보호사)	
14:30-15:30	신체육활동(탁구공 릴레이)	사슴건강체크데이(결핵검사)	인레크레이션(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30-15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 채철과일	
	9	10	11	12	13	14
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	신활력UP건강체조(배성은)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신치매예방체조(요양보호사)	인그림책인지놀이(윤지혜)	인종이접기(손경아)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	신레크레이션(요양보호사)	신재기능증진재활운동(양슬기)	
14:30-15:30	인두뇌튼튼학습지도교실(요양보호사)	신스포츠스태킹(요보사)	신좌식댄스(김지희)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-계란, 우유	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	16	17	18	19	20	21
09:00-09:30	연휴	설날	연휴	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00				통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인창작미술(한영화봉사)
11:00-12:00				인창작미술(한영화봉사)	인종이접기(손경아)	점심시간/양치지도
12:00-13:00				점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30				공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30				인그림책인지놀이(윤지혜)	인창작미술(한영화봉사)	
14:30-15:30				신서예교실(허종봉사자)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50				간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	23	24	25	26	27	28
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인창작미술(한영화봉사)
11:00-12:00	인종이접기(손경아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인그림책인지놀이(윤지혜)	신활력UP건강체조(배성은)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	사회적응네줄하모니(류송자)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	인창작미술(한영화봉사)	신행복두드림(요양보호사)	
14:30-15:30	인두뇌튼튼학습지도교실(요양보호사)	신스포츠스태킹(요보사)	신치매예방체조(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	