

2026년 2월 식단표 (좋은친구 주간보호센터)

일 자	2월 2일 (월)	2월 3일 (화)	2월 4일 (수)	2월 5일 (목)	2월 6일 (금)	2월 7일 (토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 팽이유부국 돈육숙주볶음 미역맛살무침 고사리나물 배추김치	백미밥 닭개장 참치조림 고추잡채 도토리묵무침 배추김치	백미밥 돈육순두부찌개 닭고기야채무침 무우조림 도라지무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 돈육김치찜 시금치나물 양배추무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 순대야채볶음 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 어묵무국 생선가스/타르타르 가지나물 오이무침 배추김치
	605kcal	619kcal	623kcal	646kcal	610kcal	578kcal
석 식	백미밥 순두부국 찜닭 건파래자반 호박볶음 배추김치	백미밥 황태무우국 돈육간장불고기 숙주나물 오이지무침 배추김치	백미밥 콩나물김치국 돈육짜장 단무지양파무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 북엇국 닭살카레 시래기나물 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 고구마닭살볶음 미역줄기볶음 무생채 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 열무된장무침 제철나물 배추김치
	608kcal	591kcal	609kcal	619kcal	614kcal	553kcal
	과일음료	요플레	두유	비피더스	두유	과일음료
일 자	2/9(월)	2/10(화)	2/11(수)	2/12(목)	2/13(금)	2/14(토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 버섯고추장찌개 민대구조림 제철나물 물파래무침 배추김치	백미밥 팽이된장국 카레라이스 버섯볶음 단무지부추무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 불고기 한식잡채 들깨무우나물 배추김치	백미밥 부대찌개 닭살간장조림 고사리나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 청국장찌개 치킨가스/머스타드 청포묵김무침 샐러드 배추김치	백미밥 계란탕 제육볶음 콩자반 오이무침 배추김치
	586kcal	578kcal	597kcal	598kcal	603kcal	583kcal
석 식	백미밥 김치콩나물국 돈불고기 두부조림 참나물무침 배추김치	백미밥 감자국 생선조림 호박볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 참치야채볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 어묵탕 짜장소스 멸치무조림 유채나물 배추김치	백미밥 콩나물국 마늘쫄돈육볶음 얼갈이된장나물 오이지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 새송이버섯나물볶음 어묵볶음 부추무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	566kcal	582kcal	579kcal	583kcal	598kcal	591kcal
	두유	비피더스	과일음료	비피더스	과일음료	두유
일 자	2/16(월)	2/17(화)	2/18(수)	2/19(목)	2/20(금)	2/21(토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 채개장 민대구조림 고사리나물 깻순볶음 배추김치	백미밥 떡국 소불고기 무나물 동그랑땡 배추김치	백미밥 어묵국 돈육장조림 감자채볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 돈육두루치기 샐러드 마늘쫄볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭볶음탕 부추무생채 제철나물 배추김치
	606kcal	624kcal	611kcal	606kcal	621kcal	619kcal
석 식	백미밥 미역국 돈육불고기 청경채나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 유채된장국 스모크햄야채볶음 미역줄기볶음 두부조림 배추김치	백미밥 봄동된장국 닭살조림 얼갈이겉절이 제철나물 배추김치	백미밥 순두부찌개 비엔나소세지볶음 어묵볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 채개장 계란찜 시래기된장지짐 제철나물 배추김치	백미밥 청국장 참치야채볶음 감자조림 숙주나물 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	615kcal	596kcal	595kcal	607kcal	622kcal	598kcal
	과일음료	과일음료	두유	비피더스	과일음료	두유
일 자	2/23(월)	2/24(화)	2/25(수)	2/26(목)	2/27(금)	2/28(토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 닭곰탕 동그랑땡 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 유부장국 하이라이스 고추잡채 상추치커리생채 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육불고기 오이무침 열무나물 배추김치	백미밥 북어해장국 안동찜닭 실곤약야채무침 두부조림 배추김치	백미밥 김치순두부찌개 돈육잡채 감자조림 부추무침 배추김치	백미밥 콩나물국 고구마닭조림 숙갓두부무침 제철나물 배추김치
	605kcal	619kcal	623kcal	646kcal	625kcal	620kcal
석 식	백미밥 순두부찌개 고등어김치찜 시래기나물 어묵볶음 배추김치	백미밥 버섯된장국 미트볼조림 제철나물 툇두부무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 야채계란찜 양배추무침 무생채 배추김치	백미밥 건새우아육국 떡갈비조림 호박볶음 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 부대찌개 메추리알장조림 무조림 시금치나물 배추김치	백미밥 채개장 두부조림 버섯야채볶음 청포묵무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	608kcal	591kcal	609kcal	619kcal	604kcal	602kcal
	두유	두유	과일음료	비피더스	요플레	과일음료