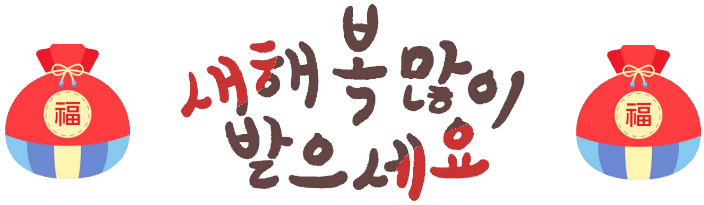
계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 2월 어르신 식단

영양사 : 오지예, 서지현
( )경로당

요일	월	화	수	목	금
	<한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
구분/일	2	3	4	5	6
점심	잡곡밥 숙주맑은국 메추리알장조림 ①⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈등뼈해장국⑤⑥⑩ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	주꾸미미나리볶음밥 ⑤⑥ 들깨우거지국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 홍합탕⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨
열량/단백질	656/26	652/29	575/29	613/25	622/31
구분/일	9	10	11	12	13
점심	잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 브로콜리숙회/ 초고추장⑤⑥ 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 봄동된장국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥반그릇 닭곰탕/소면⑥⑮ 돈육깻잎전①⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 훈제오리구이 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	629/29	648/30	567/30	563/26	591/25
구분/일	16	17	18	19	20
점심				잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 순대국⑨⑩ 두부부침/양념장 ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				649/29	667/27
구분/일	23	24	25	26	27
점심	잡곡밥 매생이국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑯ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 오징어숙회/ 초고추장⑤⑥⑰ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥반그릇 떡만둣국①⑤⑥⑩⑯ 스크램블에그①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기구이⑩ 쌈채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥반그릇 들깨수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨
열량/단백질	560/27	620/30	676/26	559/31	626/26

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소/육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치		콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육가공품 (어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복
					배추	고춧가루									산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	쭈꾸미	부세	우렁쉥이	방어
															산	산	산	산

* 배추김치와 밥은 다른 김치류와 밥류로 변경 가능합니다.
- 센터식단은 식품 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.
- 간식은 제철과일이나 유제품을 섭취하는 것을 권장합니다.
- 문의사항은 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지(https://dietary4u.mfds.go.kr/gyeyang/)또는 ☎549-6300으로 문의바랍니다.