

2월 어르신 식단표

결	담당	센터장
제		

영양사:홍미화

일자/요일	30(일)	31(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	감자떡만두국	감자계란국	물만두국	순두부국	유부맑은장국	호박새우젓국
	햄야채볶음	메추리알조림	제육버섯볶음	계란장조림	메추리알조림	계란장조림	닭감자볶음
	양파볶음	무나물	고구마샐러드	도토리묵무침	오징어젓무침	양파볶음	감자샐러드
	오이지무침	단호박조림	양념깻잎무침	단호박조림	오이지무침	오이부추무침	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	곤드레나물밥	잡곡밥/쌀밥
	어묵우동국	김치찌개	떡만두국	소고기미역국	물만두국	얼갈이된장국	호박칼국수
	매생이계란말이	소고기잡채	소고기야채볶음	함박스테이크	치즈돈까스/S	콩나물무침	오삼불고기
	도토리묵무침	감자고로케	꼬지전	과일샐러드	곤약메알조림	시금치나물	메밀전병구이
	상추겉절이	브로콜리볶음	상추/쌈장	세발겉절이	양념깻잎무침	계란후라이	오이.상추/쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	두부된장국	순두부국	감자떡만두국	누룽지탕	도토리묵국	얼갈이된장국
	오리훈제볶음	생선까스/D	미트볼조림	소고기야채볶음	제육버섯볶음	베이컨야채볶음	메추리알조림
	고구마샐러드	감자샐러드	고구마맛탕	물만두.양념장	단호박샐러드	부추장떡	무나물
	호박새우젓볶음	김	오복지무침	김	돈나물무침	민씨오이볶음	썩갓두부나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	삶은계란.주스	치즈빵	한과.식혜	카스테라	딸기요거트	물만두	바나나

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다※고단백,저자극, 저염식입니다

2월 어르신 식단표

결	담당	센터장
제		

영양사:홍미화

일자/요일	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	감자계란국	순두부국	누룽지탕	물만두국	유부맑은장국	소고기미역국	소고기두부국
	제육버섯볶음	미트볼조림	제육버섯볶음	해물완자조림	메추리알조림	소고기버섯볶음	너비아니조림
	김	감자샐러드	무나물	숙주나물	무나물	고구마샐러드	맛살새송이볶음
	얼갈이나물	호박새우젓볶음	오이부추무침	가지나물	브로콜리볶음	김	무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	팥찰밥	잡곡밥/쌀밥
	순두부찌개	황태감자국	소고기미역국	동태찌개	어묵무국	유채된장국	소고기떡국
	갈치무조림	돈채피망볶음.꽃빵	골뱅이소면무침	닭감자볶음	부추장떡	도라지나물	표고탕수육/S
	고구마고로케	오징어젓무침	계란장조림	양상추샐러드/D	두부양념조림	시금치나물	도토리묵무침
	세발겉절이	건파래무침	검은깨묵무침	시래기된장나물	아주까리나물	김.야쿠르트	세발겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	떡국	토란감자국	호박칼국수	감자떡만두국	두부된장국	누룽지탕
	오리훈제볶음	맛살계란말이	너비아니조림	제육버섯볶음	소고기야채볶음	제육버섯볶음	닭감자볶음
	무나물	양파볶음	고구마맛탕	무나물	양파볶음	물만두.양념장	도토리묵무침
	단호박조림	돈나물무침	오이지무침	김	상추겉절이	단호박조림	유채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	삶은계란.주스	크림빵	딸기요거트	치즈빵	흑임자죽	케이크	바나나

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다※고단백,저자극, 저염식입니다

2월 어르신 식단표

결	담당	센터장
제		

영양사:홍미화

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	어묵무국	유채된장국	누룽지탕	열무된장국	유부맑은국	얼갈이된장국	감자계란국
	오리훈제볶음	계란장조림	해물완자조림	제육버섯볶음	소고기버섯볶음	계란장조림	제육버섯볶음
	오징어젓무침	고구마샐러드	토토리묵무침	무나물	양파볶음	도토리묵무침	숙주나물
	단호박조림	오이부추무침	양파볶음	돈나물무침	세발겉절이	오복지무침	김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	날치알새싹비빔밥	잡곡밥/쌀밥
	호박칼국수	물만두국	김치찌개	소고기미역국	육개장	얼갈이된장국	시래기된장국
	소고기야채볶음	표고사태찜	자반고등어구이	소고기잡채	오리훈제볶음	새싹채소	치즈돈까스/S
	맛살계란말이	떡볶이	꽃맛살샐러드	계란장조림	해물우동볶음	베이비채소	메추리알조림
	상추/쌈장	시래기된장나물	꼬시래기초무침	도라지오이무침	건새우마늘쫀볶음	계란후라이	썩갠두부나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	무생채.야쿠르트	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	호박새우젓국	콩나물두부국	순두부국	도토리묵국	두부된장국	바지락미역국	순두부국
	닭감자볶음	제육버섯볶음	매생이계란말이	소고기야채볶음	베이컨야채볶음	닭감자볶음	소고기버섯볶음
	김	들깨죽순볶음	무나물	단호박샐러드	무나물	오징어젓무침	무나물
	유채나물무침	양파볶음	오이지무침	열무된장나물	단호박조림	양파볶음	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	미숫가루	치즈빵	과일통조림	피자빵	옥수수스프	단호박죽	단팥빵

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다※고단백,저자극, 저염식입니다

2월 어르신 식단표

결	담당	센터장
제		

영양사:홍미화

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	소고기두부국	감자떡만두국	시금치된장국	누룽지탕	두부된장국	호박새우젓국	감자계란국
	맛살계란말이	해물완자조림	제육버섯볶음	미트볼조림	제육버섯볶음	계란장조림	민찌두부조림
	단호박샐러드	새송이버섯볶음	올방개묵무침	양파볶음	무나물	도토리묵무침	무나물
	얼갈이나물	무나물	호박새우젓볶음	세발겉절이	돈나물무침	오이지무침	양념깻잎무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	콩나물비빔밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	어묵김치국	황태콩나물국	부대찌개	소고기떡국	아욱된장국	순두부찌개
	골뱅이소면무침	돈채피망볶음.꽃빵	수육/새우젓	짜장볶음.우동면	오리훈제볶음	베이비채소	제육버섯볶음
	메밀전병구이	순대야채볶음	떡볶이	계란장조림	올방개묵무침	민찌볶음	비엔나야채볶음
	계란장조림	맛살숙주무침	상추/쌈장	돈나물무침	진미채오이무침	계란후라이	세발겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	유부맑은장국	호박칼국수	토란감자국	감자떡만두국	콩나물두부국	얼갈이된장국	얼갈이된장국
	제육버섯볶음	계란장조림	소고기버섯볶음	맛살계란말이	닭감자볶음	제육버섯볶음	계란장조림
	무나물	양상추샐러드/D	무나물	오징어젓무침	양파볶음	감자샐러드	무나물
	단호박조림	김	시금치나물	단호박조림	오복지무침	호박새우젓볶음	김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	미숫가루	카스테라	두유	모닝빵.잼	물만두	단호박죽	크림빵

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다※고단백,저자극, 저염식입니다

2월 어르신 식단표

결	담당	센터장
제		

영양사:홍미화

일자/요일	27(일)	28(월)					
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥					
	얼갈이된장국	팽이된장국					
	제육버섯볶음	메추리알조림					
	양파볶음	무나물					
	단호박조림	얼갈이나물					
	배추김치	배추김치					
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥					
	감자수제비국	콩나물두부국					
	조기구이	닭감자볶음					
	양상추샐러드/D	파래실곤약무침					
	무생채	맛살숙주무침					
	배추김치	배추김치					
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥					
	얼갈이된장국	호박칼국수					
	오리훈제볶음	미트볼조림					
	물만두.양념장	고구마샐러드					
	오이지무침	간장깻잎무침					
	배추김치	배추김치					
간식	삶은계란.주스	과일통조림					

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다※고단백,저자극, 저염식입니다