

2026년 2월 다사랑어르신주간보호센터 식단표

① Kcal기준 : 100g당 ②원산지정보 : 쌀(국내산)/잡곡(수입산)/배추김치(수입산)/얼갈이, 열무김치, 석박지(국내산)/오징어(수입산)/돼지고기(국내산)/쇠고기(수입산)/닭고기(국내산)/조기(중국)/코다리(러시아)
 ③ 식단은 식재료 수급 사정상 변경될 수 있음. ④메뉴의 표준염도는 0.7~0.8%입니다.(저염 조절이 필요시 반찬을 행구어 제공하셔도 무방합니다) ⑤식단에 '식사형태를 일부 감음식.다진식 제함할수 있습니다

1주	구분	2월 2일 (월)	2월 3일 (화)	2월 4일 (수)	2월 5일 (목)	2월 6일 (금)	2월 7일 (토)
	공통	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal
중식	일반/실버	얼갈이참치국⑤ 60kcal	시금치된장국⑤ 70kcal	바지락미역국⑩ 80kcal	어묵무채국⑤ 60kcal	양파양배추장아찌⑤ 40kcal	건새우무국⑤ 80kcal
	일반/실버	콩돼지불고기⑤⑩⑫ 236kcal	새우젓게란점①① 120kcal	닭강지볶음[매]⑤⑩⑫ 245kcal	아채카레④⑤⑩ 230kcal	S-전통순두부찌개[매]⑤⑩⑫ 230kcal	곤약매추리알장조림⑤⑤ 50kcal
	일반/실버	게맛살볶음⑤⑤ 100kcal	어묵볶음[매]⑤⑤ 90kcal	파리고추멸치볶음⑤ 70kcal	도라지나물생채[매] 41kcal	시금치나물⑤ 47kcal	참나물무침⑤ 35kcal
	일반/실버	시래기나물볶음⑤ 80kcal	유채나물⑤ 33kcal	숙주나물⑤ 42kcal	미역줄기볶음⑤ 74kcal	후랑크소세지볶음⑤⑩⑫ 100kcal	단무지무침[매] 13kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	석박지⑤ 27kcal	배추김치⑤ 26kcal
석식	일반/실버	두부계란탕①⑤ 120kcal	콩나물김치국[매]⑤⑤ 62kcal	감자무채국⑤ 52kcal	미소된장국⑤ 70kcal	홍합살무국⑩ 60kcal	콩나물김치국[매]⑤⑤ 62kcal
	실버	고등어조림[매]⑤⑦ 180kcal	떡갈비야채볶음⑤⑩⑫ 230kcal	소세지계란전⑤⑩⑫⑫ 120kcal	돈가스⑤⑤⑩ 200kcal	편육⑩ 125kcal	김치전⑤⑤ 196kcal
	일반/실버	도토리묵야채무침[매]⑤ 64kcal	굴소스가자나물볶음⑤⑫ 57kcal	오이깍두기[매]⑤ 30kcal	양배추굴소스볶음⑤⑫ 75kcal	호박나물볶음⑤ 62kcal	연근조림⑤ 75kcal
	일반/실버	목이버섯볶음⑤ 35kcal	오복채무침[매]⑤ 27kcal	감자조림⑤ 80kcal	마늘종무침[매]⑤ 60kcal	명엽채무침[매]⑤ 70kcal	고사리나물⑤ 65kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	석박지⑤ 27kcal	배추김치⑤ 26kcal
간식(실버)		베이밀 / 쌀과자	베이밀 / 콘푸로스트, 우유	베이밀 / 도너츠	베이밀 / 제철과일	베이밀 / 카스타드	베이밀 / 슬빙
2주	구분	2월 9일 (월)	2월 10일 (화)	2월 11일 (수)	2월 12일 (목)	2월 13일 (금)	2월 14일 (토)
	공통	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal
중식	일반/실버	양배추된장국⑤ 70kcal	콩나물국⑤ 60kcal	닭곰탕⑤ 160kcal	양파양배추장아찌⑤ 40kcal	황태무국 120kcal	유부장국⑤ 75kcal
	일반/실버	코다리조림[매]⑤ 120kcal	제육부추볶음⑤⑩⑫ 236kcal	전통잡채⑤ 225kcal	S-부대찌개찌개[매]⑤⑩⑫ 230kcal	미트볼양념구이⑤⑩⑫ 220kcal	야채계란점⑤⑤ 120kcal
	일반/실버	뱅어포볶음⑤ 70kcal	혈야채볶음⑤⑩⑫ 100kcal	상추겉절이[매]⑤ 3kcal	백오이소박이⑤ 40kcal	콩나물생채[매]⑤ 70kcal	얼갈이나물⑤ 33kcal
	일반/실버	콩나물무침⑤ 33kcal	무말랭이무생채[매] 67kcal	양배추사라다①⑤ 125kcal	어묵볶음⑤⑤ 90kcal	새송이버섯볶음⑤ 60kcal	새송이장조림⑤ 82kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
석식	일반/실버	유부장국⑤ 75kcal	건새우미역국⑤ 80kcal	근대된장국⑤ 70kcal	오명탕⑤ 60kcal	숙주나물묵어국⑤ 50kcal	배추된장국⑤ 70kcal
	실버	통그랑명정⑤⑩⑫⑫ 250kcal	두부양념점[매]⑤ 160kcal	떡갈비볶음⑤⑩⑫ 245kcal	생선가스⑤⑤ 150kcal	오징어야채볶음[매]⑤⑦ 170kcal	옛날소시지볶음⑤⑩ 120kcal
	일반/실버	부추나물⑤ 35kcal	건파래볶음⑤⑤ 35kcal	청포묵가루부추침⑤ 65kcal	감자채볶음⑤ 78kcal	파리고추순채우볶음⑤⑦ 95kcal	무말랭이[매] 50kcal
	일반/실버	미역초무침 40kcal	호박조림[매]⑤ 62kcal	멸치무조림[매]⑤ 40kcal	느타리버섯무침⑤ 65kcal	양배추쌈&쌈장⑤ 15kcal	잔멸치볶음⑤ 70kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
간식(실버)		베이밀 / 밤만쥬	베이밀 / 콘푸로스트, 우유	베이밀 / 치즈빵	베이밀 / 제철과일	베이밀 / 호두과자	베이밀 / 호박떡
3주	구분	2월 16일 (월)	2월 17일 (화)	2월 18일 (수)	2월 19일 (목)	2월 20일 (금)	2월 21일 (토)
	공통	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal
중식	일반/실버	계란파국① 110kcal	양배추장아찌⑤ 40kcal	들깨미역국⑤ 112kcal	무생채[매] 27kcal	콩나물김치국[매]⑤⑤ 62kcal	떡만두국재료①⑤⑩⑫ 269kcal
	일반/실버	떡만두국재료①⑤⑩⑫ 269kcal	S-돼지고기김치찌개[매]⑤⑩⑫ 230kcal	짜장면밥소스⑤⑩⑫ 215kcal	S-미역두부찌개[매]⑤⑩⑫ 230kcal	새송이매추리장조림⑤⑤ 59kcal	배추나물무침⑤ 55kcal
	일반/실버	배추나물무침⑤ 55kcal	단무지무침[매] 13kcal	도라지양배추생채[매] 41kcal	배추나물무침⑤ 55kcal	게맛살볶음⑤⑤ 100kcal	후랑크소세지볶음⑤⑩⑫ 100kcal
	일반/실버	후랑크소세지볶음⑤⑩⑫ 100kcal	파리고추멸치볶음⑤ 70kcal	미역줄기볶음⑤ 74kcal	파리고추실치볶음⑤ 70kcal	버섯무조림[매]⑤ 40kcal	배추김치⑤ 26kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
석식	일반/실버	홍합살무국⑩ 60kcal	조개살양배추국⑤⑩ 45kcal	시금치된장국⑤ 70kcal	유부맑은국⑤ 75kcal	미소된장국⑤ 70kcal	돼지고기김치볶음⑤⑩⑫⑫ 150kcal
	실버	돼지고기김치볶음⑤⑩⑫⑫ 150kcal	소세지야채볶음⑤⑩⑫⑫ 270kcal	통그랑명정[매]⑤⑩⑫ 99kcal	조가무조림[매]⑤ 130kcal	닭간장볶음⑤⑩⑫ 245kcal	유채나물⑤ 33kcal
	일반/실버	유채나물⑤ 33kcal	어묵채볶음[매]⑤⑤ 90kcal	콩나물무침⑤ 33kcal	호박나물볶음⑤ 62kcal	시금치된장무침⑤ 47kcal	무나물 30kcal
	일반/실버	무나물 30kcal	연근조림⑤ 75kcal	김치볶음[매]⑤ 52kcal	양념생채[매]⑤ 50kcal	미나라생채[매] 27kcal	배추김치⑤ 26kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
간식(실버)		베이밀 / 카스타드	베이밀 / 보리과자	베이밀 / 제철과일	베이밀 / 초코파이	베이밀 / 경단	
4주	구분	2월 23일 (월)	2월 24일 (화)	2월 25일 (수)	2월 26일 (목)	2월 27일 (금)	2월 28일 (토)
	공통	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	잡곡밥 140kcal	잡곡밥 140kcal	쌀밥 130kcal	쌀밥 130kcal
중식	일반/실버	버섯미역국⑤ 80kcal	오명탕⑤ 60kcal	숙주나물묵어국⑤ 50kcal	양파양배추장아찌⑤ 40kcal	감자무채국⑤ 52kcal	북어콩나물해장국⑤ 73kcal
	일반/실버	순두부양념점⑤ 120kcal	산채비빔장⑤⑩⑫ 200kcal	한식잡채⑤⑩ 225kcal	S-돼지백우거지탕[매]⑤⑩⑫ 230kcal	코다리조림[매]⑤ 120kcal	소세지계란부침⑤⑩⑫⑫ 120kcal
	일반/실버	숙주나물⑤ 42kcal	콩나물생채[매]⑤ 70kcal	도토리묵야채무침[매]⑤ 64kcal	유채나물겉절이[매]⑤ 23kcal	어묵볶음⑤⑤ 90kcal	도라지오이생채[매] 41kcal
	일반/실버	혈야채볶음⑤⑩⑫ 100kcal	참나물무침⑤ 35kcal	새송이버섯볶음⑤ 60kcal	콩나물무침⑤ 33kcal	백오이소박이⑤ 40kcal	호박채볶음⑤ 62kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
석식	일반/실버	시금치국⑤ 110kcal	황태무국 120kcal	양배추된장국⑤ 70kcal	근대된장국⑤ 70kcal	콩나물국⑤ 60kcal	닭곰탕⑤ 160kcal
	실버	고추장불고기[매]⑤⑩⑫ 240kcal	오징어양배추볶음[매]⑤⑦ 170kcal	훈남갈비[매]⑤⑩⑫ 286kcal	부추돈채⑤⑩⑫ 258kcal	함박스테이크⑤⑩⑫⑫ 288kcal	두부양념조림[매]⑤ 160kcal
	일반/실버	명엽채볶음⑤ 70kcal	마늘훈건새우볶음⑤⑤ 95kcal	마카로니샐러드④⑦⑫ 120kcal	감자채볶음⑤ 78kcal	양배추굴소스볶음⑤⑫ 75kcal	얼갈이나물⑤ 33kcal
	일반/실버	청포묵가루부추침⑤ 65kcal	감자조림[매]⑤ 78kcal	오복채무침[매]⑤ 27kcal	미역초무침[매]⑤ 40kcal	건파래볶음⑤⑤ 35kcal	잔멸치볶음⑤ 70kcal
	일반/실버	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal	배추김치⑤ 26kcal
간식(실버)		베이밀 / 보름달	베이밀 / 구운계란, 식혜	베이밀 / 도너츠	베이밀 / 제철과일	베이밀 / 콘푸로스트, 우유	베이밀 / 시루떡

※ 영양사명 : 차서경
 ※ 원산지: 쌀(국내산)/잡곡(수입산)/배추(수입산)/고춧가루(수입산)/얼갈이, 열무김치, 석박지(국내산)/오징어(수입산)/조기(중국)/코다리(러시아)
 돼지고기(국내산)/쇠고기(수입산)/닭고기(국내산)
 ※ 식단표는 알레르기 유발식품 19종의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합,등) 19.자
 ※ 영양성분: 단백질(g) / 칼슘(mg) / 철분(mg) / 열량(Kcal)