

식단표

2026년 02월

여월주간보호센터

구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 가자미구이 시금치들깨나물 양파겉절이 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 명란두부탕 닭불고기 감자채볶음 양상추샐러드 파김치 (634kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 쇠고기단호박찜 고사리볶음 참나물무침 배추김치 (555kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 선지국 조기구이 모듬버섯볶음 고추절임 배추김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 채소달걀말이 견과멸치조림 토마토새싹샐러드 배추김치 (648kcal)	(일품)연두부된장덮 밥 물만둣국 꼬막양념찜 달래무침 물김치 (628kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 쇠고기당면볶음 숙각무침 과일샐러드 물김치 (710kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소스프 대패삼겹된장볶음 마늘종조림 열무무침 배추김치 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 깐쇼새우 옥수수조림 도라지채무침 동치미 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 오리주물럭 쪽파들기름무침 양배추찜&쌈장 나박김치 (515kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 쇠고기마늘조림 부추양파무침 봄동겉절이 열무김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 돼지고기매콤구이 당근숙주나물 상추겉잎쌈 배추김치 (601kcal)
오후 간식	군고구마	과일푸딩	검은깨두유	호빵&두유	카스테라	미니붕어빵
기능 식이	점심 : 단호박죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 개살죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 누룽지죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 조갯살죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 쇠고기죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 연두부죽 저녁 : 흰쌀죽
구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 메추리알장조림 더덕채구이 참나물무침 나박김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 삼치조림 우영채조림 방풍나물장아찌 열무김치 (591kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 제육볶음 미나리생채 다시마채무침 물김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무채국 된장맥적구이 고사리조림 시금치무침 배추김치 (540kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곤드레된장국 쇠고기채소조림 감자샐러드 사과오이무침 배추김치 (656kcal)	(일품)들깨칼국수 채소주먹밥 홍합살부추전 양파초절임 물김치 (660kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 단호박스프 햄버그스테이크찜 명엽채조림 실곤약채소무침 배추김치 (720kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 쇠불고기 콩나물찜 새싹채소무침 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 연두부&양념장 잔멸치볶음 오이고추무침 배추김치 (548kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 훈제오리볶음 총알버섯조림 상추겉절이 파김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 두부탕국 순살아귀찜 옥수수볶음 열무된장무침 나박김치 (535kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 우채마늘종볶음 가지양념찜 깻잎순나물 배추김치 (629kcal)
오후 간식	과배기	약과	시리얼&우유	딸기&요플레	롤빵	굴
기능 식이	점심 : 당근죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 시래기죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 누룽지죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 조갯살죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 흑임자죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 채소죽 저녁 : 흰쌀죽

구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 들깨백불고기 건과류볶음 취나물된장무침 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 떡만둣국 쇠고기산적 청포묵무침 섬초나물 파김치 (712kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미나리곰탕 꼬지전 호박고지나물볶음 잘게다진오징어젓 동치미 (740kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀찐국 임연수양념구이 우영건포도조림 냉이나물 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유채된장국 쇠고기버섯조림 애호박양념찜 콩나물무침 물김치 (623kcal)	(일품)오므라이스 쇠고기스프 두부크로켓 마늘종간장지 배추김치 (678kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 온두부찜 양송이버섯볶음 삼색겨자채 볶음김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 조기찜 고사리나물 새싹채소샐러드 배추김치 (525kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭볶음탕 파프리카멸치볶음 청경채겉절이 배추김치 (621kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 돈사태찜 가지전 양배추쌈&쌈장 열무김치 (668kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 묵국 해물당면볶음 쪽파무침 과일샐러드 배추김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소국 오리부추볶음 깻잎나물볶음 오이지무침 나박김치 (573kcal)
오후 간식	유과	배슬라이스	수정과	꿀호떡	단팥빵	무가당두유
기능 식이	점심 : 브로콜리죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 흑임자죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 김가루찜쌀죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 참깨죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 시래기죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 달걀죽 저녁 : 흰쌀죽
구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 명란달걀말이 단호박견과찜 취나물들기름무침 열무김치 (686kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 돈육볶음 건새우조림 양상추유자청샐러드 물김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙갓맑은국 삼치미소조림 마늘종볶음 표고버섯나물 파김치 (550kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 우삼겹양배추볶음 오이게살무침 콘샐러드 동치미 (816kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백합탕 닭가슴살개소스무침 열무지짐 고사리나물 나박김치 (538kcal)	(일품)짜장밥 달걀찐국 오징어링튀김 단무지무침 배추김치 (592kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 고등어조림 도토리묵&양념장 참나물겉절이 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 쇠고기채소볶음 브로콜리된장무침 세발나물무침 배추김치 (570kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박고지들깨탕 돈채양파볶음 건파래자반 부추무침 배추김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 치즈스크램블에그 잔멸치고추장볶음 달래김무침 배추김치 (658kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기잡채 가지찜 더덕채무침 배추김치 (788kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 간장불고기 파프리카양파볶음 하루나나물 물김치 (571kcal)
오후 간식	바나나우유	쥬빵	핫케이크	감귤	딸기	미숫가루
기능 식이	점심 : 쇠고기죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 해물죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 달걀죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 채소죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 참치죽 저녁 : 흰쌀죽	점심 : 흑임자죽 저녁 : 흰쌀죽

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산,캐나다산,미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산), 오징어(국내산), 닭정육(브라질산) 김치: 배추,고추가루(중국산) 콩,두부(미국산), 삼겹살(수입산,네델란드등), 꽃게(중국산), 돈까스,미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)