

2025년 2월 식단표							영양사: 박수지
구분		월	화	수	목	금	토
		02월 01일					
조식	죽						
중식	일반식						
	간식						
석식	일반식						
	간식						
구분		월	화	수	목	금	토
		02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일	02월 07일	02월 08일
조식	죽	호박죽	들깨죽	소고기야채죽	견과류죽	콩죽	흑임자죽
중식	일반식	잡곡밥 청국장찌개 조기카레구이 청포묵김무침 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 계란장조림 견취나물볶음 단호박견과류찜 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 느타리버섯계란전 도토리묵야채무침 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭살김치두루치기 연근흑임자무침 부추적채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 백순대볶음 제철나물무침 토란대나물볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오징어콩나물찜 총알새송이버섯볶음 얼갈이생채 배추김치
	간식	굴	요거트	고구마	초코파이	구운계란	요플레
석식	일반식	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리무조림 도토리묵김치무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 사각어묵야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 가자미카레구이 고사리나물볶음 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥 배추된장국 강원장스튜 야채계란찜 열무생채 배추김치	잡곡밥 김치두부국 고등어조림 견취나물볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 맑은무채국 참치야채볶음 알감자조림 숙주나물무침 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		02월 10일	02월 11일	02월 12일	02월 13일	02월 14일	02월 15일
조식	죽	호박죽	미역죽	계란죽	홍합야채죽	들깨죽	콩죽
중식	일반식	잡곡밥 순살감자탕 야채계란찜 콩나물무침 오이미나리무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리무조림 양배추된장나물 양념고춧잎지 배추김치	잡곡밥 오징어무국 감자채볶음 미역줄기볶음 알배기배추나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 햄묵이볶음 열무된장무침 김구이 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 완자야채조림 볼어묵볶음 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 청경채불고기 우영채조림 샐러드 배추김치
	간식	바나나	카스타드	요거트	물만두	쌀과자	두유
석식	일반식	잡곡밥 소고기무국 돈민찌두부조림 알감자조림 배추시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 아욱고추장국 순살간장닭볶음 총알버섯볶음 제철생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 열무나물무침 부추무생채 배추김치	잡곡밥 닭살스테이크볶음 느타리버섯볶음 편지무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 비엔나소세지볶음 감자채볶음 청경채우자생채 양념고추지 배추김치	잡곡밥 야채스크럼블 견취나물무침 숙주나물무침 도라지무침 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		02월 17일	02월 18일	02월 19일	02월 20일	02월 21일	02월 22일
조식	죽	호박죽	흑임자죽	견과류죽	소고기야채죽	미역죽	계란죽
중식	일반식	잡곡밥 콩나물국 돈육장조림 두부구이&양념장 코우슬로 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육불고기 동부묵김가루무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 감자옹심이 오색전 고사리나물볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 두부조림 볼어묵볶음 무청시래기조림 배추김치	잡곡밥 조갯살무국 김치돈육불고기 양배추쌈*쌈장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 근대국 돈육장조림 청포묵김무침 고사리나물볶음 배추김치
	간식	옥수수전	고구마	떡,요쿠르트	사과,굴	카스타드	요거트
석식	일반식	잡곡밥 유부미소국 완자야채조림 미역두부무침 알감자엿장조림 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 파래전 시금치나물무침 우영채조림 배추김치	잡곡밥 오징어무국 고등어김치조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈채청경채볶음 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 닭가슴살야채볶음 물만두/양념장 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 돈채야채볶음 맛살야채볶음 무나물 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		02월 24일	02월 25일	02월 26일	02월 27일	02월 28일	
조식	죽	호박죽	홍합야채죽	들깨죽	콩죽	흑임자죽	
중식	일반식	잡곡밥 우거지된장국 버섯탕수/소스 얼갈이나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 김치전 볼어묵볶음 상추들깨겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 생선무조림 김말이강정 양배추나물 배추김치	잡곡밥 김치국 계란스크럼블 호박들깨볶음 모듬콩조림 배추김치	잡곡밥 유부계란국 짜장 잡채 단무지무침 배추김치	
	간식	요플레	짬뽕	초코파이	바나나	어묵탕	
석식	일반식	잡곡밥 유부맑은국 메란곤약조림 어묵볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 메생이국 사각햄야채볶음 무나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 김치국 야채계란찜 호박나물 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 닭가슴살야채볶음 메밀전병구이 고추지 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 청포묵무침 깻잎지 배추김치	