



2월 1주 표준형(재가시설)

구분	1[일]	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
점심	잡곡밥 고사리들깨탕 돈육사태찜 도라지무침 상추나물 배추김치	잡곡밥 육개장 삼치엿장구이 늪은호박볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 오징어삼겹살볶음 미니새송이버섯조림 방풍나물 배추김치	일품식 들기름김가루비빔면 유부맑은국 순살닭갈비 오이스틱&쌈장 무생채/배추김치	잡곡밥 순두부찌개 미트볼채소조림 근대나물볶음 치커리흑임자소스무침 깍두기	잡곡밥 부추홍합살국 훈제오리찜 무른우영채조림 숙주겨자채무침 배추김치	잡곡밥 버섯전골 가자미카레구이 한식잡채 섬초나물 배추김치/고추장아찌★
저녁	백미밥 청국장찌개 새우살어묵볶음 미나리초무침 근대나물 배추김치	백미밥 미역된장국 닭살고구마간장볶음 오이고추무침 무른콩자반 배추김치	백미밥 황태무국 들기름두부구이 감자양파조림 봄동된장무침 깍두기	백미밥 소고기로란국 고등어양념조림 고구마줄기볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 순살동태탕 달걀시금치볶음 애호박조림 유채나물 배추김치	백미밥 온도토리묵국 차돌박이굴소스볶음 참나물겉절이 깻잎나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육묵살구이 감자채볶음 오이나물 깍두기
오전간식	쌀과자	단팥빵 우유	단호박스프	감귤	흑임자죽	바나나	삶은달걀 식혜
오후간식	감자버터구이	사과	미니핫도그	핫케이크 두유	플레인요플레 시리얼	팬이버섯참치전	크리스피롤
영양(kcal/인원당)	1270/47	1312/53	1333/49	1382/53	1203/44	1229/56	1287/47
죽식	닭살채소죽 두부들깨죽	흰살생선죽 두부들깨죽	소고기버섯죽 검은콩죽	닭살채소죽 참치미역죽	흰살생선채소죽 유부채소죽	쇠고기무죽 단팥죽	흰살생선채소죽 단팥죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)		축산물(돼지고기, 가금류)				
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)				
	국내산	외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산	
	배추김치		콩류				
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산	산	산	산	산	산	
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어	오징어	동태(명태)	알곤이			
	산	산	산	산	산	산	
<div> <div>*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.</div> <div>★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.</div> </div>							





2월 2주 표준형(재가시설)

구분	8[일]	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
점심	잡곡밥 황태미역국 소불고기 애호박볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 사골팟국 묵은지닭볶음 콘샐러드 방풍나물 깍두기	잡곡밥 소고기무국 새우살통마늘볶음 깻잎찜 도라지무침 배추김치	일품식 나물비빔밥 냉이된장국 스크램블에그 도토리묵무침 과일샐러드/배추김치	잡곡밥 매생이바지락국 마파두부 느타리버섯볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 배추달걀국 고등어무조림 브로콜리무침 숙주무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 대패삼겹소금구이 오이고추무침 참나물겉절이 배추김치/깻잎나물★
저녁	백미밥 들깨순대국 오징어초무침 마늘쫀볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 두부전골 명태조림 고구마줄기볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 숙갓유부국 돈육간장불고기 청경채유자무침 무른병아리콩간장조림 배추김치	백미밥 느타리버섯들깨국 삼치구이 무른우영채볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 감자고추장찌개 닭가슴살데리야끼구이 취나물볶음 상추사과무침 깍두기	백미밥 콩나물무채국 소고기사태찜 파프리카새콤무침 섬초나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 오징어볶음 애호박조림 청경채나물 깍두기
오전간식	으깬고구마범벅	카스테라 우유	브로콜리스프	바나나	모듬채소죽	딸기	찐감자
오후간식	오곡쿠키	감귤	증편	미숫가루우유	요플레 시리얼	모듬어묵탕	양갱
영양(kcal/인백일(g))	1366/47	1369/51	1260/42	1361/49	1352/49	1230/58	1338/46
죽식	소고기채소죽 단호박죽	닭살채소죽 크래미죽	흰살생선죽 흑임자죽	누룽지닭죽 유부채소죽	흰살생선죽 두부들깨죽	소고기버섯죽 단호박죽	닭살채소죽 유부채소죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)		축산물(돼지고기, 가금류)				
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)				
	국내산	외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산	
	배추김치		콩류				
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산	산	산	산	산	산	
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이		
	산	산	산	산	산	산	

“식단 소통합QR 참여”

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.



2월 3주 표준형(재가시설)

구분	15[일]	16[월]	17[화] 설날	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
점심	잡곡밥 시래기된장국 가자미양념찜 고구마채볶음 무른콩자반 배추김치	잡곡밥 부추들깨탕 오리불고기 파프리카양파볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥 사골(떡)만둣국 돼지갈비찜 애호박볶음 시금치나물 배추김치	일품식 콩나물밥&양념장 다시마양파국 소고기배추볶음 미니새송이버섯조림 양파장아찌/깍두기	잡곡밥 닭개장 한식잡채 감자채볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 동그랑땡조림 잔멸치마늘쫄볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀찜 느타리버섯볶음 시래기나물 배추김치/파래무침★
저녁	백미밥 숙갓홍합탕 다진소고기볶음 느타리버섯조림 근대나물 배추김치	백미밥 참치미역국 비엔나당근볶음 치커리유자청무침 방풍나물 배추김치	백미밥 감자달걀국 동태전 올방개묵무침 청경채나물 배추김치	백미밥 콩가루숙갓국 오징어간장조림 취나물고추장무침 오이나물 배추김치	백미밥 황태무국 돈육피망볶음 브로콜리들깨무침 참나물무침 배추김치	백미밥 김치유부국 소고기자른파인애플볶음 미역줄기초무침 콩나물무침 깍두기	백미밥 두부전골 삼치조림 참나물사과무침 상추나물 배추김치
오전간식	크리스피롤	롤빵 두유	옥수수스프	바나나	단호박죽	감귤	찐고구마
오후간식	달걀샐러드	사과	한과 식혜	카스타드 요구르트	플레인요플레 시리얼	참치김치볶음밥	양갱
영양(kcal/인백일(g))	1307/59	1210/41	1234/39	1206/50	1347/53	1369/75	1217/44
죽식	쇠고기무죽 단팔죽	닭살채소죽 참치미역죽	흰살생선채소죽 달걀채소죽	흰살생선죽 두부들깨죽	소고기버섯죽 타락죽	누룽지닭죽 참치채소죽	쇠고기무죽 흑임자죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)		축산물(돼지고기, 가금류)				
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)			
	국내산	외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산	
	배추김치			콩류			
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산	산	산	산	산	산	
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이		
	산	산	산	산	산	산	



“식단 소통함QR 참여”

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.



2월 4주 표준형(재가시설)

구분	22[일]	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
점심	잡곡밥 아욱된장국 연양식불고기 무른우영채볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 버섯전골 가자미카레구이 감자조림 섬초나물 배추김치	잡곡밥 순살동태탕 깻잎달걀말이 고구마간장조림 청경채나물 배추김치	일품식 잡곡밥1/2 민짜짜장면 닭안심살조림 오이무침 과일샐러드/배추김치	잡곡밥 황태미역국 두부스테이크 애호박조림 달래무침 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 명태조림 미니새송이버섯볶음 돌나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육마늘소스수육 연근흑임자소스무침 얼갈이나물 깍두기/시래기된장지짐★
저녁	백미밥 오징어무국 백순대볶음 브로콜리두부무침 오이나물 배추김치	백미밥 숙갓유부국 돈육김치볶음 깻잎찜 오이고추무침 깍두기	백미밥 소고기토란국 너비아니볶음 치커리유자청무침 유채나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 순살갈치양념찜 도토리묵무침 아욱나물 배추김치	백미밥 알배추새우젓국찌개 차돌박이숙주볶음 마카로니샐러드 근대나물 배추김치	백미밥 부추된장국 닭살소금구이 취나물볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 알곤이맑은국 맛살달걀부침 고구마채볶음 상추겉절이 배추김치
오전간식	쌀과자	딸기잼샌드위치 우유	감자스프	사과	모듬채소죽	감귤	고구마라떼
오후간식	감자샐러드	바나나	증편	카스타드 요구르트	요플레 시리얼	온도토리묵국	쌀과자
영양(kcal/인백일(g))	1220/42	1347/51	1218/37	1225/52	1393/43	1205/45	1381/49
죽식	닭살채소죽 단호박죽	흰살생선죽 두부들깨죽	소고기채소죽 단팔죽	흰살생선채소죽 흑임자죽	누룽지닭죽 크래미죽	소고기버섯죽 검은콩죽	흰살생선죽 참치미역죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)		축산물(돼지고기, 가금류)				
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)			
	국내산	외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산	
	배추김치			콩류			
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산	산	산	산	산	산	
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이		
	산	산	산	산	산	산	

“식단 소통함QR 참여”

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.