

2월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
행복한 점심	잡곡밥 사골배추국 감자달볶음 도토리묵야채무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 마늘콩새우볶음 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 장터해장국 돈까스/소스 양상치치커리샐러드 어묵볶음 조미김 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 간장달조림 시래기볶음 섬초추무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 김치돈찜 세발나물무침 된장겉절이 포기김치	잡곡밥 떡국 돈불고기 열치행복음 청경채과일샐러드 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 소고기무우국 떡갈비과일조림 오이무침 고들빼기 포기김치	백미밥 순두부탕 가자미양념구이 무생채 노타리쌈장무침 포기김치	백미밥 아육된장국 메추리알돈장조림 계란찜 열무겉절이 포기김치	백미밥 청국장 조기구이 미역줄기볶음 맛살샐러드 포기김치	백미밥 동태찌개 마파두부 호박새우젓볶음 오복채 포기김치	백미밥 바지락미역국 카레 간콩기 시금치무침 포기김치
구분	9	10	11	12	13	14
행복한 점심	잡곡밥 아육콩나물국 제육볶음 물미역초무침 숙주무침 포기김치	잡곡밥 대파육개장 안동찜닭 청포묵무침 취나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 유채된장국 돈불고기 양배추찜/쌈장 브로컬리초장무침 포기김치	잡곡밥 물만두국 떡갈비과일조림 오이무침 무우장아찌 포기김치	잡곡밥 근대된장국 달볶음 해파리무침 고들빼기 포기김치	잡곡밥 북어계란국 한식잡채 꽃두부무침 단무지무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 비지찌개 코다리무우조림 우영채양장조림 양념겉절이 포기김치	백미밥 김치찌개 순대볶음 감자조림 열무겉절이 포기김치	백미밥 소고기미역국 고들어구이 섬초추무침 조미김 포기김치	백미밥 바지락콩나물국 돈까스/소스 치커리샐러드 도라지볶음 포기김치	백미밥 동태찌개 마파두부 무채볶음 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 시금치된장국 김치제육 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치
구분	16	17	18	19	20	21
행복한 점심	잡곡밥 근대된장국 오리볶음 부추겉절이 양념마늘콩 조미김 포기김치	설날 (휴관)	잡곡밥 육개장 김치제육 실곤약초무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥 아육된장국 달볶음 꽃무침 호박새우젓볶음 포기김치	잡곡밥 사골배추국 돈불고기 무생채 숙주무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 떡갈비조림 노타리아채무침 고들빼기 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 북어무국 생선까스/소스 어묵볶음 청경채과일무침 포기김치		백미밥 얼갈이된장국 조기구이 취나물무침 조미김 포기김치	백미밥 참치김치찌개 짜장 탕수육소스범벅 열무겉절이 포기김치	백미밥 동태찌개 마파두부 미역줄기볶음 된장겉절이 포기김치	백미밥 순두부탕 가자미구이 도토리야채무침 건파래무침 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	23	24	25	26	27	28
행복한 점심	잡곡밥 호박김치국 제육볶음 양배추찜/쌈장 브로컬리샐러드 포기김치	잡곡밥 수제비국 오리볶음 시래기볶음 시금치초무침 포기김치	잡곡밥 하루나된장국 묵은지닭볶음 부추겉절이 오복채 조미김 포기김치	잡곡밥 닭계장 돈불고기 어묵볶음 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 근대된장국 춘천닭갈비 물파래초무침 양념마늘콩 포기김치	잡곡밥 사골우거지국 메추리알돈조림 도라지볶음 해파리냉채 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 유부미소국 돈까스/소스 마늘콩협볶음 양념깻잎치 포기김치	백미밥 배추된장국 코다리무우조림 콩나물무침 조미김 포기김치	백미밥 북어무우국 순대볶음 미역초무침 감자채볶음 포기김치	백미밥 시금치된장국 가자미양념구이 팔팔채 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 동태찌개 카레 동그랑땡 고등새끼 포기김치	백미밥 참치김치찌개 조기구이 오이무침 실곤약마요샐러드 포기김치



🍴 단백질 충분하게 섭취하기

노인 몸무게 기준

kg 당 1일 1~1.2g 단백질 섭취 필요

예시 하루 60~72g의 단백질 섭취(몸무게 60kg 기준)



근육을 만드는데 필요한 **류신은 체내 생성이 되지 않아 반드시 음식으로 섭취**해야해요!

- ✓ 류신이 많은 음식: 계란, 우유, 바나나, 견과류 등
- ✓ 비타민 D가 많은 음식: 참치, 치즈, 버섯 등



원산지 : 쌀, 찹쌀, 흑미, 현미-(밥, 죽, 누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산)/소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭, 오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비, 돈, 계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물, 오징어(중국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계육(국내산)/콩(두부, 순두부, 콩비지:외국산)

♣ 노인 평균 영양 권장량: 열량 1600~2000kcal 제공 🍷 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 2월)

일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
	실버브레인 서바이벌 지남력 집중력 세라밴드	기억력 문제해결력 인지신체활동 치매예방체조	지남력 집중력 음악활동 회상활동	기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 웃놀이 (규칙게임)
8	9	10	11	12	13	14
	실버브레인 서바이벌 기억력 문제해결력 세라밴드	지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	기억력 문제해결력 공동리예술단 공연	지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 어울림색소폰 공연
15	16	17	18	19	20	21
	지남력 집중력 미술활동 세라밴드	설날 (휴관)	지남력 집중력 실버브레인 서바이벌 회상활동	기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 인지신체활동 웃놀이 (규칙게임)
22	23	24	25	26	27	28
	실버브레인 서바이벌 직지사랑 예술단 공연	지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	기억력 문제해결력 음악활동 회상활동	지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	생신잔치 웃놀이 (규칙게임)