성심복지센터 2월 식단표

〈성심주간보호〉

2024				2월 1일	2월 2일	2월 3일
				목	금	토
죽식				녹두죽	채소죽	조갯살미역죽
중식				잡곡밥 쇠고기미역국 조기구이 청포묵김가루무침 브로콜리숙회&초장 배추김치	짜장라이스 맑은콩나물국 칠리새우 무숙채 배추김치	잡곡밥 시래기국 고추장불고기 쑥갓두부무침 달래오이겉절이 배추김치
간식				오거트	귤	삶은고구마+메밀차
석식				잡곡밥 오징어무국 돈육김치볶음 근대된장나물 해초샐러드무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 꽁치조림 느타리버섯볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 오리훈제불고기 도라지나물 깻잎순조림 배추김치

2024	2월 5일	2월 6일	2월 7일	2월 8일	2월 9일	2월 10일
	월	화	수	목	금	토(설날)
죽식	두부채소죽	단호박죽	영양닭죽	참치채소죽	채소죽	조갯살미역죽
중식	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 호박볶음 양배추깻잎초무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육간장불고기 새송이볶음 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 우동국 미니돈까스&케찹 멸치호두조림 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 시래기국 고추장불고기 잡채 고추무름 배추김치	잡곡밥 조갯살냉이국 쇠고기장조림 오이볶음 파래자반 배추김치	전통비빔밥 콩나물국 떠먹는요플레 백김치
간식	야쿠르트+카스텔라	요거트	바나나+야쿠르트	오거트	귤	삶은고구마+메밀차
석식	잡곡밥 물만두국 쇠고기버섯불고기 동초나물무침 표고볶음 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 고등어조림 애호박전 미나리나물 배추김치	잡곡밥 갈비탕 햄버섯볶음 김가루실파무침 명엽채조림 배추김치	잡곡밥 어묵국 치킨너겟&머스타드소스 우엉채조림 초고추장미나리나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 꽁치조림 메추리알조림 맛느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 닭갈비 어묵조림 콩나물무침 배추김치

2024	2월 12일	2월 13일	2월 14일	2월 15일	2월 16일	2월 17일
	월	화	수	목	금	토
죽식	두부채소죽	단호박죽	영양닭죽	참치채소죽	채소죽	조갯살미역죽
중식	잡곡밥 팽이장국 닭도리탕 마지개무생채 참나물무침 배추김치	잡곡밥 브로콜리스프 돈까스&소스 오이피클 사과치커리생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오리훈제불고기 취나물무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 쇠고기버섯볶음 양배추쌈&쌈장 매콤콩나물무침 배추김치	잔치국수 닭다리구이 딸기 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어자반구이 감자양파조림 무숙채 배추김치
간식	야쿠르트+카스텔라	요거트	바나나+야쿠르트	오거트	귤	삶은고구마+메밀차
석식	잡곡밥 버섯탕 고등어구이 감자채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀말이 무생채 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 표고달걀국 너비아니야채볶음 고추쌈장무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 달걀부추국 삼치조림 가지전 치커리무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 다슬기국 쇠고기야채볶음 연두부&양념장 부추겉절이 배추김치

2024	2월 19일	2월 20일	2월 21일	2월 22일	2월 23일	2월 24일
	월	화	수	목	금	토
죽식	두부채소죽	단호박죽	영양닭죽	참치채소죽	채소죽	조갯살미역죽
중식	잡곡밥 김치콩나물국 닭살양배추볶음 두부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은짬뽕국 탕수육 세발나물무침 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 굴두부국 돈갈비찜 미역줄기팽이볶음 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 미역국 마파두부 해물부추전 오이생채 배추김치	짜장라이스 콩나물국 찐만두 깍두기	잡곡밥 꽃게탕 돈육야채볶음 건파래볶음 매콤콩나물무침 배추김치
간식	야쿠르트+카스텔라	요거트	바나나+야쿠르트	오거트	귤	삶은고구마+메밀차
석식	잡곡밥 팽이무채된장국 돈육불고기 스크램블에그 파래자반 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 쇠고기야채볶음 검정콩조림 다시마쌈&초장 배추김치	잡곡밥 어묵국 삼치조림 팽이맛살볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육보쌈 무미나리생채 야채쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 조갯살순두부국 동그랑땡전 잡채 쑥갓두부무침 배추김치	잡곡밥 떡만두국 고등어구이 두부조림 부추겉절이 배추김치
2024	2월 26일	2월 27일	2월 28일	2월 29일		
	월	화	수	목		
죽식	두부채소죽	채소영양죽	영양닭죽	참치채소죽		
중식	잡곡밥 뼈해장국 달걀말이 미역줄기볶음 멸치꽈리조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 불고기 콩나물 무짠지 배추김치	잡곡밥 미소장국 돼지갈비찜 오이양파무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 가자미구이 궁중떡볶이 숙주나물 배추김치		
간식	야쿠르트+카스텔라	요거트	바나나+야쿠르트	오거트		
석식	잡곡밥 수제비국 쇠고기팽이볶음 마늘쫑무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 물만두국 오징어야채볶음 도토리묵무침 구이김 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오리훈제불고기 연근흑임자샐러드 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 청국장 수육 야채쌈&쌈장 무숙장아찌 배추김치		