

2월 식 단 표

주식회사 건강드림 영양사 주혜민

날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
				2월1일	2월2일	2월3일	2월4일
죽				고구마죽	땅콩타락죽	옥수수미음	누룽지죽
점심				맑은바지락탕	홍합무국	김치된장국	아육된장국
				가자미튀김	매콤감자닭도리탕	중화해물잡채	고사리제육볶음
				들깨고사리볶음	파리고추잔멸치볶음	돈민찌표고버섯볶음	무나물볶음
				우영조림	가지나물	청경채나물무침	툇초장무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁				참치김치찌개	맑은배추두부국	사골미역국	한우사골곰탕
				조기튀김	우렁강원장/비빔야채	민물새우무조림	모듬소세지야채볶음
				파프리카브로콜리볶음	감자고로케	죽순채곤약볶음	깻잎순두부볶음
				도토리묵상추무침	들깨배추나물	닭가슴살콩나물겨자냉채	무채오징어젓갈
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2월5일	2월6일	2월7일	2월8일	2월9일	2월10일	2월11일
죽	참깨죽	고구마죽	흑임자죽	미역된장죽	옥수수죽	들깨죽	단호박죽
점심	복어콩나물국	시금치된장국	두부김치찌개	애호박두부탕	시래기해장국	배추된장국	참치김치죽
	묵은지고등어조림	돈육모듬버섯볶음	돈육오징어불고기	돈육시래기지짐	오징어야채볶음	한식잡채	비엔나브로콜리볶음
	실곤약양배추무침	들깨무나물볶음	사각애호박볶음	콩나물잡채	숙주나물김무침	버섯들깨탕	도토리묵야채무침
	연근흑임자범벅	도토리묵무침	열무된장나물	미역초장무침	감자조림	갈치숙것오이고추무침	건과류연근조림
	무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	참치조어탕	유부김치국	돼지고기청국장찌개	얼큰닭계장	복어콩나물국	동태탕	계란만둣국
	돈채브로콜리볶음	비엔나메란조림	돈채가지볶음	참치두부조림	돈육곤약장조림	돈채모듬버섯볶음	돈채표고버섯볶음
	미역줄기초장무침	고사리나물	고춧잎지무침	건과류멸치볶음	애호박볶음	가지양파볶음	들깨무나물
	파래무침	새송이버섯볶음	팽이버섯부추무침	무채오징어젓갈	숙갓두부무침	열무나물	고구마순볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2월12일	2월13일	2월14일	2월15일	2월16일	2월17일	2월18일
죽	참깨죽	고구마죽	흑임자죽	들깨죽	녹두죽	들깨죽	참치야채죽
점심	표고버섯계란국	팽이버섯장국	맑은콩나물국	근대된장국	미역된장국	표고버섯미역국	들깨순두부국
	쌈장불고기	돈육카레소스	유산슬덮밥	닭볶음탕	매콤돈채가지볶음	콩나물제육볶음	야채스크림블에그
	마늘종고추장무침	우뭇채김가루무침	브로콜리들깨볶음	나타리버섯볶음	도라지초무침	열무된장나물무침	건파래부추무침
	들깨무나물볶음	오이양파무침	고사리초장무침	오이고추된장무침	깻잎순나물볶음	간장깻잎치	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	유부김치국	사각어묵국	근대된장국	복어무채국	들개순두부국	오징어묵국	애호박된장국
	한식잡채	비빔만두야채무침	닭볶음탕	간장불고기	코다리무조림	랑크소세지마늘종볶음	참치무조림
	알새우브로콜리볶음	목이버섯들깨탕	나타리버섯볶음	양배추/쌈장	도토리묵김가루무침	툇두부무침	앗살미역줄기볶음
	메기송이버섯초장무침	열무된장나물	오이고추된장무침	실곤약멸치무침	단무지무침	오이양파피클	우뭇가사리김무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2월19일	2월20일	2월21일	2월22일	2월23일	2월24일	2월25일
죽	건표고버섯죽	김치콩나물죽	계란맛살죽	참치야채죽	두부된장죽	땅콩타락죽	고구마죽
점심	사골미역국	만둣국	계란감자국	얼큰닭계장	홍합살미역국	부대찌개	들깨감자국
	나타리버섯제육볶음	두부탕수육	돈육김치찌	중화해물잡채	오징어제육볶음	새송이버섯매란튀김	오징어제육볶음
	콩나물크래미무침	감자채볶음	파리고추새송이버섯볶음	멸치시래기지짐	파리고추감자조림	간장마늘종곤약조림	멸치시래기된장지짐
	우뭇채김가루무침	갈치숙것오이고추무침	청포묵숙주볶음	미역크래미초무침	무나물볶음	오이부추겉절이	새송이버섯들깨무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	냉이된장국	김치콩나물국	들깨배추된장국	나타리버섯소고기국	김치콩나물죽	맑은콩나물선지해장국	오징어무국
	시금치계란볶음	메추리알소편볶음	고등어무조림	소세지카레밥	우렁강원장/모듬야채	베이컨스크램블에그	돈민찌나타리버섯볶음
	건새우마늘종볶음	돈민찌가지나물볶음	새송이버섯들깨무침	소고기마탕	들개고사리나물볶음	고구마순볶음	오색한식잡채
	배추들개나물무침	시금치나물무침	오이부추무침	쪽파무침	부추나물무침	무채오징어젓갈	툇두부무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2월26일	2월27일	2월28일	2월29일			
죽	야채소프	고구마죽	새송이버섯들깨죽	누룽지죽			
점심	팽이유부국	사골미역국	부대찌개	팽이버섯장국			
	카레소스	모듬해물볶음	고기산적새송볶음	짜장소스			
	들기름도라지볶음	청경채어묵볶음	들깨브로콜리곤약볶음	도토리묵김가루무침			
	도토리묵양념무침	새송이버섯곤약무침	파래미나리무침	단무지양배추무침			
	무생채	배추김치	배추김치	미나리무생채			
저녁	만둣국	들깨아육된장국	김치유부국	들개미역국			
	분홍소세지전	닭안심계란장조림	유산슬덮밥	야채스크림블			
	감자채볶음	민물새우무조림	오이지무침	마늘종볶음			
	닭가슴살피망초무침	깻잎순두부무침	미역줄기볶음	툇두부무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			

< 본 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. >

쌀, 찹쌀 : 국내산 / 돼지고기:국내산, 닭고기 : 국내산,수입산 / 오리주물럭 : 국내산 / 오리훈제 : 중국산 / 소고기 : 호주산 /
고등어 : 국내산, 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 절단꽃게 : 중국산 / 오징어 : 중국산 / 동태 : 중국산 / 민물새우 : 중국산
콩치 : 대만 / 가자미 : 중국 / 참치 : 원양산(태평양) / 조갯살, 홍합살 : 중국산
콩(두부,순두부,콩비지) : 미국산 / 김치 : 배추(국내산), 고춧가루(중국산) / 오징어젓갈 : 중국산 / 새우젓 : 중국산
햄(외국산) / 어묵(연육,어육:외국산) / 베이컨 : 외국산 / 계맛살 (연육:외국산)
계란,메란 : 국내산 / 단호박 : 네덜란드산