

식단표

2026년 02월

정드림재가노인복지센터

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단		잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기맑은국 소고기양파볶음 세발나물숙채 상추나물 백김치	잡곡밥 유부장국 돈육마늘소스볶음 단호박샐러드(마요네즈) 굴 배추김치	잡곡밥 배추맑은국 고등어구이 애호박볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육장조림 (숙채)유채나물무침 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 다진돈육두부조림 양송이들깨볶음 오이나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 육개장 두부동그랑땡 토나물무침 무른고구마순나물 백김치	백미밥 냉이두부된장국 오리주물럭 숙주나물 양배추찜+쌈장 배추김치	백미밥 모듬어묵국 소고기사태찜 무른마늘종조림 청경채무침 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 돈육짜장볶음 봄동나물무침 무나물 백김치	백미밥 사골곰탕 코다리조림 브로콜리맛살볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 다시마무국 닭볶음탕 도토리묵무침 얼갈이나물무침 백김치
오후 간식		모닝빵+딸기잼 유자차	호빵 요구르트	삶은달걀 녹차	찐고구마 우유	핫케이크 두유	카스타드 우유
구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단		잡곡밥 팽이버섯맑은국 훈제오리구이+머스타드소스 도라지나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 돈육참스테이크 으깬고구마샐러드 오이나물 백김치	잡곡밥 무채국 소고기채소볶음 깻잎나물볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼겹살두루치기 청경채찜 늪은호박조림 배추김치	잡곡밥 뼈없는갈비탕 순살닭갈비 콩나물무침 상추나물 백김치	잡곡밥 소고기미역국 두부탕수+과일소스 방풍나물 브로콜리숙회+초고추장 배추김치
저녁 식단		백미밥 감자다시마국 조기양념찜 시래기지짐 시금치나물 백김치	백미밥 된장찌개 연두부+양념장 돈육가지볶음 아욱나물무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 달걀양배추볶음 햄채소볶음 감자조림 백김치	백미밥 호박맑은국 동태전+양념장 (숙채)유채나물무침 무나물 배추김치	백미밥 건새우맑은국 떡갈비구이 냉이무침 건곤드레나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 코다리조림 감자채피망볶음 얼무된장나물 배추김치
오후 간식		요거트	과배기 우유	찐빵 우유	요리활동-만두빚기	머핀 둥굴레차	호두과자 매실차

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단		가족과 함께 즐거운 설 명절 보내세요!!!	새해 복 많이 받으세요!!	잡곡밥 냉이두부된장국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 두부찜쌀가루부 침 (숙채)유채나물무 파래무침 백김치	잡곡밥 부대찌개 달걀장조림 곤약채소무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 부추들깨국 새우살채소볶음 단호박범벅 썩갓나물 백김치
저녁 식단				백미밥 달걀실파국 순살아귀찜 브로콜리깨소스 무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 꼬시래기무침 열무나물무침 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 제육김치볶음 애느타리버섯볶 음 봄동나물무침 백김치	백미밥 근대된장국 소고기고구마조 림 무른마늘종조림 파리고추찜 배추김치
오후 간식				프렌치토스트 보리차	호빵 우유	찐고구마 등굴레차	파배기 우유
구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단		잡곡밥 우거지원장국 콩나물돈불고기 상추나물 고사리나물 백김치	잡곡밥 들기름미역국 소고기사태찜 건곤드레나물 시금치나물 배추김치	카레라이스 미소장국 닭살채소볶음 꽃맛샐러드 굴 백김치	잡곡밥 고니알탕 돈육두부김치 브로콜리볶음 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥 육개장 비엔나채소볶음 청포묵무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 코다리양념찜 건파래자반 만가닥버섯나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 달걀파국 고등어조림 어항가지볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 등뼈해장국 토마토달걀볶음 감자조림 봄동나물무침 백김치	백미밥 홍합살부추국 돈목살양파볶음 표고버섯조림 파채무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 훈제오리냉채 시래기된장나물 오이나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 생선까스+타르타 르소스 과일샐러드(마요 네즈) 방풍나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 두부구이+채소양 념장 단배추나물 세발나물숙채 백김치
오후 간식		약밥 보리차	카스테라 우유	밤만주 매실차	크림빵 우유	롤케이크 두유	백설기 수정과

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.