

# 2020년 02월 식단표

시설명

남원사랑노인재가복지센터

| 일  |    | 월                                                   |                                                  | 화                                                   |                                                       | 수                                                    |                                                     | 목                                                   |                                                    | 금                                              |                                                | 토                                                  |                                                       |
|----|----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 구정 |    | 대체공휴일                                               |                                                  |                                                     |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                |                                                | 1                                                  |                                                       |
|    |    |                                                     |                                                  |                                                     |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                |                                                | 점심                                                 | 저녁                                                    |
|    |    |                                                     |                                                  |                                                     |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                |                                                | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>달걀말이<br>돌나물/초장<br>호박버섯볶음<br>총각김치   | 표고버섯채소밥<br>청국장찌개<br>돼지고기장조림<br>유채겉절이<br>콩나물무침<br>배추김치 |
|    |    |                                                     |                                                  |                                                     |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                |                                                | 간식                                                 |                                                       |
|    |    |                                                     |                                                  |                                                     |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                |                                                | 죽(깨죽,호박죽등)                                         | 딸기                                                    |
| 2  |    | 3                                                   |                                                  | 4                                                   |                                                       | 5                                                    |                                                     | 6                                                   |                                                    | 7                                              |                                                | 8                                                  |                                                       |
| 점심 | 저녁 | 점심                                                  | 저녁                                               | 점심                                                  | 저녁                                                    | 점심                                                   | 저녁                                                  | 점심                                                  | 저녁                                                 | 점심                                             | 저녁                                             | 점심                                                 | 저녁                                                    |
|    |    | 잡곡밥<br>홍합무국<br>닭가슴살버섯볶음<br>썩갓겉절이<br>김구이/양념장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>사골곰탕<br>오징어볶음<br>콩나물무침<br>시금치나물<br>깍두기    | 잡곡밥<br>콩나물무국<br>등갈비김치찜<br>채소달걀찜<br>미역줄기볶음<br>고들빼기김치 | 잡곡밥<br>복어미역국<br>닭감자조림<br>참나물무침<br>마늘쫀볶음<br>배추김치       | 잡곡밥<br>동태찌개<br>굴전<br>오이부추무침<br>무나물<br>배추김치           | 잡곡밥<br>어묵국<br>공치양념구이<br>방풍나물무침<br>느타리버섯들깨나물<br>김치볶음 | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>수제돈가스/소스<br>양상추샐러드<br>배추김치         | 잡곡밥<br>돼지고기김치찌개<br>순대채소볶음<br>멸치볶음<br>차커리겉절이<br>깍두기 | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>닭살버섯볶음<br>참나물무침<br>청포묵무침<br>배추김치 | 굴밥/달래영남장<br>근대된장국<br>견과류멸치볶음<br>미나리무생채<br>배추김치 | 오곡밥<br>표고버섯들깨탕<br>조기구이<br>고사리무침<br>말린취나물볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건설우아육국<br>파프리카돈육잡채<br>시금치나물<br>김치반무침<br>배추김치   |
| 간식 |    | 간식                                                  |                                                  | 간식                                                  |                                                       | 간식                                                   |                                                     | 간식                                                  |                                                    | 간식                                             |                                                | 간식                                                 |                                                       |
|    |    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>바나나                                   |                                                  | 죽(깨죽,호박죽등)<br>절편/두유                                 |                                                       | 죽(깨죽,호박죽등)<br>사과                                     |                                                     | 죽(깨죽,호박죽등)<br>요구르트                                  |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>굴                                |                                                | 죽(깨죽,호박죽등)<br>땅콩/호두                                |                                                       |
| 9  |    | 10                                                  |                                                  | 11                                                  |                                                       | 12                                                   |                                                     | 13                                                  |                                                    | 14                                             |                                                | 15                                                 |                                                       |
| 점심 | 저녁 | 점심                                                  | 저녁                                               | 점심                                                  | 저녁                                                    | 점심                                                   | 저녁                                                  | 점심                                                  | 저녁                                                 | 점심                                             | 저녁                                             | 점심                                                 | 저녁                                                    |
|    |    | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>수제돈가스/소스<br>양배추샐러드<br>치커리겉절이<br>깍두기 | 잡곡밥<br>오징어무국<br>파프리카잡채<br>멸치고추장볶음<br>깻잎찜<br>배추김치 | 잡곡밥<br>해물탕<br>어묵떡볶음<br>유채겉절이<br>우영조림<br>배추김치        | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>오리훈제/머스터드<br>쌈무/초생강<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>돼지갈비찜<br>해물미더덕찜<br>도토리묵/양념장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>돈육완자전<br>풋고추된장무침<br>냉이무침<br>배추김치    | 잔치국수/양념장<br>두부김치<br>마늘중간새우볶음<br>콩나물무침<br>김자반<br>깍두기 | 잡곡밥<br>버섯부국<br>돈육자장볶음<br>치커리사과초무침<br>단무지무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>바지락무국<br>달찜<br>호박느타리볶음<br>냉이무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>동태찌개<br>재육볶음<br>상추쌈/쌈장<br>쪽파무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>토란국<br>공치김치조림<br>달걀채소말이<br>동치미<br>갓김치       | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>닭고구마조림<br>브로콜리/초장<br>콩나물무침<br>배추김치    |
| 간식 |    | 간식                                                  |                                                  | 간식                                                  |                                                       | 간식                                                   |                                                     | 간식                                                  |                                                    | 간식                                             |                                                | 간식                                                 |                                                       |
|    |    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>카위                                    |                                                  | 죽(깨죽,호박죽등)<br>호상요구르트                                |                                                       | 죽(깨죽,호박죽등)<br>바나나                                    |                                                     | 죽(깨죽,호박죽등)<br>모닝빵/우유                                |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>거봉                               |                                                | 죽(깨죽,호박죽등)<br>팔시루떡/우유                              |                                                       |

|    |    |                                                    |                                                  |                                                   |                                                    |                                                |                                                      |                                                  |                                                      |                                                   |                                                    |                                            |                                                 |
|----|----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 16 |    | 17                                                 |                                                  | 18                                                |                                                    | 19                                             |                                                      | 20                                               |                                                      | 21                                                |                                                    | 22                                         |                                                 |
| 점심 | 저녁 | 점심                                                 | 저녁                                               | 점심                                                | 저녁                                                 | 점심                                             | 저녁                                                   | 점심                                               | 저녁                                                   | 점심                                                | 저녁                                                 | 점심                                         | 저녁                                              |
|    |    | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>수제돈가스/소스<br>양상추샐러드<br>도라지생채<br>깍두기 | 잡곡밥<br>아욱국<br>오징어양배추볶음<br>김파무침<br>마늘콩볶음<br>배추김치  | 잡곡밥<br>쇠고기무국<br>달걀채소말이<br>무말랭이무침<br>청경채무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>표고버섯미역국<br>코다리조림<br>연근조림<br>참나물겉절이<br>배추김치  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>꼬막무침<br>두부조림<br>봄동달래겉절이<br>깻잎김치 | 잡곡밥<br>냄이된장국<br>물만두찜<br>참나물무침<br>미역오이초무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>팽이버섯된장국<br>해물파전<br>꼬막양념무침<br>달래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>달걀자조림<br>아삭고추된장무침<br>무생채<br>배추김치     | 잡곡밥<br>닭가장<br>공치양념구이<br>상추치커리겉절이<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>돈육잡채볶음<br>냉이무침<br>돌나무/초장<br>홍갓김치   | 해물칼국수/잡곡밥<br>연근조림<br>오이부추무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>고등어구이<br>달걀말이<br>시금치나물<br>파김치  |
| 간식 |    | 간식                                                 |                                                  | 간식                                                |                                                    | 간식                                             |                                                      | 간식                                               |                                                      | 간식                                                |                                                    | 간식                                         |                                                 |
|    |    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>오렌지                                  |                                                  | 죽(깨죽,호박죽등)<br>고구마/우유                              |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>밤식빵/우유                           |                                                      | 죽(깨죽,호박죽등)<br>황도                                 |                                                      | 죽(깨죽,호박죽등)<br>요구르트                                |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>사과/우유                        |                                                 |
| 23 |    | 24                                                 |                                                  | 25                                                |                                                    | 26                                             |                                                      | 27                                               |                                                      | 28                                                |                                                    | 29                                         |                                                 |
| 점심 | 저녁 | 점심                                                 | 저녁                                               | 점심                                                | 저녁                                                 | 점심                                             | 저녁                                                   | 점심                                               | 저녁                                                   | 점심                                                | 저녁                                                 | 점심                                         | 저녁                                              |
|    |    | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>고등어시래기조림<br>세발나물<br>상추겉절이<br>깍두기   | 잡곡밥<br>근대된장국<br>달걀소볶음<br>진미채볶음<br>파래무초무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>만둣국<br>코다리조림<br>멸치감자조림<br>미나리초무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>해물부추전<br>김구이/양념장<br>유채겉절이<br>배추김치 | 비빔밥<br>시래기된장국<br>달걀프라이<br>돈민짜고추장볶음<br>배추김치     | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>공치무조림<br>건새우마늘종볶음<br>호박오가리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>굴두부국<br>달걀소볶음<br>마늘중무침<br>무말랭이무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>돼지고기불고기<br>상추치커리겉절이<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>추어탕<br>두부양념구이<br>숙주나물<br>김가루무침<br>깍두기      | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>돈육카레볶음<br>미역초무침<br>세발나물생채<br>배추김치 | 비빔밥<br>시래기된장국<br>달걀프라이<br>돈민짜고추장볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>북어무국<br>꼬막양념무침<br>방풍나물<br>파래자반무침<br>배추김치 |
| 간식 |    | 간식                                                 |                                                  | 간식                                                |                                                    | 간식                                             |                                                      | 간식                                               |                                                      | 간식                                                |                                                    | 간식                                         |                                                 |
|    |    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>가래떡구이/우유                             |                                                  | 죽(깨죽,호박죽등)<br>두유                                  |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>오렌지주스                            |                                                      | 죽(깨죽,호박죽등)<br>방물토마토                              |                                                      | 죽(깨죽,호박죽등)<br>인절미/우유                              |                                                    | 죽(깨죽,호박죽등)<br>굴                            |                                                 |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :

※ 주식회사더만나케터링 제공 식단표