

식단표

2026년 02월

효경주간보호센터

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/보리밥 시래기국 닭조림 콩나물무침 파래무침 김치	잡곡밥/보리밥 등뼈탕 생선까스,타르소스 미역줄기볶음 아일랜드샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 카레라이스 치킨 도토리묵무침 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 건새우미역국 고등어무우조림 김자반볶음 파인애플샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 국밥 순대,초장 잔멸치건과류볶음 깻잎김치 김치	찰밥 두부된장국 쇠고기양배추볶음 감자채볶음 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 가자미조림 취나물무침 당근전 김치	잡곡밥/보리밥 북어채국 소고기버섯볶음 어묵볶음 취나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음 멸치볶음 배추나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 돈육볶음 계란찜 야채샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 홍합무우국 갈치감자조림 파래초무침 샐러드 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
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/보리밥 다슬기된장국 코다리무우조림 계란찜 더덕지무침 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 조기구이 잡채 세발나물 김치	녹두은행밥 삼계탕 도토리묵무침 깻잎지 고추지 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 돼지고기튀김 갈치감자조림 검정깨샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 매생이떡국 모듬전 콩나물무침 무우생채 김치	찰밥 호박된장국 치킨봉구이 고사리나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 건새우미역국 닭조림 샐러드 고추지무침 김치	잡곡밥/보리밥 새우죽 청포묵무침 무우나물 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 가자미구이 감자채볶음 고구마대나물 김치	잡곡밥/보리밥 팔죽 쇠고기채버섯볶음 청포묵무침 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 옥수수스프 생선까스,타르소스 도토리묵무침 꼬막무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단				오곡밥 콩나물국 취나물 고구마대나물 무우나물 구운김	잡곡밥/보리밥 시래기국 돈육볶음 상추겉절이 야채겉절이 김치	잡곡밥/보리밥 장어탕 김말이강정튀김 계란찜 겨자초무침 김치	잡곡밥/보리밥 감자칼국수 닭꼬치 청경채무침 단무지무침 김치
저녁 식단				잡곡밥/보리밥 홍합무우국 쇠고기볶음 계란찜 깻잎지 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 고등어조림 부추전 고사리나물 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기무우국 닭살감자조림 번데기볶음 호박나물 김치	
오전 간식				옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식				샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단		표고버섯밥 다슬기된장국 닭조림 숙주나물 세발나물 김치	잡곡밥/보리밥 시래기국 오리훈제볶음 상추겉절이 쌈무 김치	잡곡밥/보리밥 시래기국 모듬나물 무우생채 민짜볶음 계란후라이	잡곡밥/보리밥 육개장 메추리알장조림 유자샐러드 꼬막무침 김치	잡곡밥/보리밥 어묵국 떡볶이 순대, 초장 도토리묵무침 김치	찰밥 콩나물국 쇠고기볶음 취나물무침 구운김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 순두부찌개 쇠고기채버섯볶음 순대, 초장 무우나물 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 깍치조림 청포묵무침 취나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 닭살버섯볶음 나물무침 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 고등어고구마대 나물 취나물무침 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 미트볼볶음 생선구이 샐러드 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

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

※ 원산지 표시 :
원산지표시>김치:국내산, 고춧가루:국내산(중국산), 소고기:호주산, 돈육:국내산, 닭:국내산, 오리:국내산(중국산), 추어(생물):국내산, 간고등어, 대구알:국내산,
동태, 동태포, 코다리, 명태곤이:러시아산, 가자미:미국산, 갈치젓, 멸치젓, 조개젓:중국산, 대두(두부, 순두부):중국산, 새우살, 바지락살, 홍합살:중국산

※ *메뉴는 식재료 수급사정에 따라 달라 질 수 있습니다.