2020년 2월 식단표

결재	담당	센터장
	신주희	

일자/요일						1일(토)	2일(일)
점심						잡곡밥 바지락미역국 수육 상추-쌈장 방풍나물 배추김치	잡곡밥 만두국 조기구이 피망버섯볶음 시금치나물 배추김치
일자/요일	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)	9일(일)
점심	잡곡밥 청국장 깐풍기 자반무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 카레 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 돈고추장불고기 고구마조림 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 단무지무침 오리탕 감자채볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 두부국 고등어무조림 햄마늘쫑볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 다슬기된장국 우불고기 토란대나물 물파래무침 배추김치	잡곡밥 피바지락미역국 닭채소조림 도토리묵무침 열무나물 배추김치
일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)	16일(일)
점심	잡곡밥 소고기미역국 고등어구이/소스 목이피망볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 단팥죽 돈민찌두부찜 가랏나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 해물동그랑채소볶음 느타리호박볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 오복지무침 감자탕 물파래무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 조기구이 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 다슬기된장국 안동찜닭 표고버섯볶음 유채나물 배추김치
일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)	23일(일)
점심	잡곡밥 다슬기된장국 닭감자조림 멸치볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 계란국 짜장 토란대나물볶음 섬초나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리무조림 우채버섯볶음 참나물두부무침 배추김치	잡곡밥 오복지무침 추어탕 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 동태국 산적채소볶음 도토리묵무침 유채겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 오리불고기 목이버섯볶음 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈고추장불고기 고구마대나물 상추/쌈장 배추김치
일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)	
점심	잡곡밥 꽃게탕 해물동그랑땡 섬초나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 계란국 단호박죽 감자채볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 단무지무침 사골우거지국 두부찜 시금치나물 배추김치	잡곡밥 올갱이된장국 고등어무조림 청포묵무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 우불고기 토란대나물볶음 가랏무침 배추김치	

쌀&돼지고기&오리-국내산 김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산(장각:덴마크산) 고등어-국내산 미꾸라지&꽃게&조기-중국산 돈등뼈-국내산, 돈갈비-헝가리산 햄-돈육:외국산&국산,계육:국내산 돈가스,치킨가스,동그랑땡,미트볼-계육&돈육:국내산 갈치-모로코산 두부(콩)-수입산동태&코다리-러시아산 오징어-칠레산 돈사골-국내산 우사골-호주산 봄동,쌈배추겉절이-배추:국내산,고추가루:중국산 오징어젓갈-국내산 낙지젓갈-중국산 고추가루-중국산 단팥죽&단호박죽-쌀가루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal,단백질 50~70g)

순천생협주야간보호센터