

2024년 2월 식단표

일자/요일					1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
점심					잡곡밥 부대찌개 삼치우조림 마늘종볶음 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 어묵꼬치탕 떡볶이 감자햄볶음 파래무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎나물 배추김치
저녁					잡곡밥 맑은바지락탕 버섯우동볶음 연근조림 오이추된장무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 느타리잡채 애호박볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 다시마우국 아귀콩나물찜 단호박찜 참깨그린샐러드 배추김치
오전간식					율무차	율무차	율무차
오후간식					찐고구마	바나나	콩어빵
일자/요일	4일(일)	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
점심		잡곡밥 닭곰탕 등갈비김치찜 호박새우살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 치킨까스 느타리버섯볶음 쫄면야채무침 배추김치	잡곡밥 쌀국수 닭살고구마볶음 찐만두 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 갈비탕 해물완자전 새우살마늘종볶음 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오리훈제/쌈무 고구마튀김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 불고기낙지국 고막비빔 감자채볶음 그린샐러드 배추김치
저녁		잡곡밥 두부북어국 해물찜 땅콩볶음 실곤약김무침 배추김치	잡곡밥 알탕 삼치구이 새우살어묵볶음 돌나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 도미찜 고구마샐러드 맛살오이무침 배추김치	잡곡밥 매생이굴국 감자전 늪은호박조림 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 백순대찜 달걀말이 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 부추훈제오리볶음 우영조림 세발나물무침 배추김치
오전간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후간식		감자버터구이	인절미	카스텔라	매실차	방울토마토	시루떡
일자/요일	11일 (일)	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
점심		잡곡밥 뼈해장국 야채전 애호박볶음 나박김치 사과	잡곡밥 만두전골 해물닭갈비 진미채볶음 고사리나물무침 배추김치	잡곡밥 반마리삼계탕 떡꼬치 백김치볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 떡갈비 표고버섯우조림 양배추된장무침 배추김치	잡곡밥 얼큰순대국 코다리우조림 감자고로케 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 완자탕 갈비찜 감자샐러드 호박고지나물무침 배추김치
저녁		잡곡밥 콩비지찌개 시금치달걀볶음 웨이감자 무나물무침 배추김치	잡곡밥 명란젓두부국 흰살생선찜 가지볶음 파프리카스틱 배추김치	잡곡밥 표고무국 조기구이 김자반 오이소박이 배추김치	잡곡밥 브로콜리크림스프 곰치묵은지찜 호박새우젓볶음 시금치된장무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 삼치찜 참치양배추볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 달걀팽이국 온두부/김치 오징어우조림 배추나물무침 배추김치
오전간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후간식		군달갈	토마토	다크초콜릿	칼슘치즈	해남고구마빵	검은콩두유
일자/요일	18일 (일)	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
점심		잡곡밥 돼지김치찌개 치즈불닭 에그스크램블 냉이들깨된장무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 수육 쌈채소/쌈장 명이나물 배추김치	카레라이스 실갈이된장국 생선가스&타르타르 시금치달걀볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 탕수육 고추잡채/꽃빵 방울토마토 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈돈가스 감자햄볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 잡채 늪은호박조림 무나물볶음 배추김치
저녁		잡곡밥 소고기배추된장국 닭가슴살장조림 실곤약채소무침 흑임자그린샐러드 배추김치	잡곡밥 유부된장국 옥수수치즈달걀찜 꼬막찜 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 감자양파국 김치찜닭 새송이조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 게살계란국 닭볶음탕 달걀찜 파프리카볶음 배추김치	잡곡밥 해물된장국 오리간장주물럭 마늘장아찌 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어우조림 우영무침 호박고지나물볶음 배추김치
오전간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후간식		감자빵	오렌지주스	사과	바나나	수정과	아재호빵
일자/요일	25일 (일)	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)		
점심		잡곡밥 해물순두부찌개 돼지고기사태찜 호박새우젓볶음 김자반무침 배추김치	꼬막비빔밥 두부된장찌개 표고버섯튀김 고구마맛탕 단무지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 숙주부추고기찜 오징어초무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 닭죽 궁중떡볶이 육전 도토리묵무침 배추김치		
저녁		잡곡밥 청국장찌개 달걀비 두부브로콜리전 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 홍합콩나물국 삼치구이달래쌈 참치양배추볶음 바지락도라지나물무침 배추김치	잡곡밥 새우살미역국 두부스테이크 동태전 파프리카스틱 배추김치	잡곡밥 조갯국 훈제오리/머스타드 달걀장조림 숙주나물무침 배추김치		
오전간식		율무차	율무차	율무차	율무차		
오후간식		꼬마김밥	글	유자차	호밀빵/우유		

-식자재 변동으로 인해 식단표가 변동될 수 있습니다-