

식단표

2025.02.01 ~ 2025.02.28 [2025년 02월]

새날을 여는집

구분						토(02.01)
점심식단						잡곡밥 소고기무국 훈제오리아채볶음 깻잎장아찌 시금치나물 배추김치 (678kcal)
오전간식						유자차
오후간식						초코파이
구분	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
점심식단	잡곡밥 시래기된장국 돈불고기볶음 감태 치커리초고추장무침 맛김치 (674kcal)	잡곡 소고기미역국 코다리조림 어묵볶음 콩나물무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 한식된장찌개 소불고기볶음 감자볶음 상추쌈 맛김치 (684kcal)	잡곡밥 시금치된장국 함박스테이크조림 구이김 숙주나물 맛김치 (683kcal)	
오전간식	율무차	유자차	두유	율무차	생강차	
오후간식	사과	고구마	고구마치즈케익	배	귤	

구분	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
점심식단	잡곡밥 사골미역국 코다리시래기찜 콩나물무침 무생채 맛김치 (657kcal)	잡곡밥 유부주머니장국 오리훈제야채볶음 브로콜리초장 숙주나물무침 맛김치 (683kcal)	오곡밥 소고기무국 김구이 고사리나물 시금치나물 도라지나물 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 매생이굴국 꼬막 마늘쫀볶음 미나리초무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 고추장돈불고기 무나물볶음 브로콜리두부무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소불고기배추볶음 마카로니샐러드 양념깻잎야채장아찌 맛김치 (649kcal)
오전간식	매실차	유자차	두유	율무차	생강차	한방차
오후간식	사과	고구마	고구마치즈케익	물만두	배	굴
구분	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
점심식단	잡곡밥 시금치된장국 간장불고기 느타리버섯야채볶음 양배추쌈/쌈장 맛김치 (663kcal)	잡곡밥 콩나물국 갈치무조림 건새우볶음 세발나물무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 굴무국 소불고기야채볶음 가지나물 얼갈이겉절이 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 닭순살야채조림 건새우마늘쫀볶음 무생채 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 게살계란찜 시금치나물 지리멸치볶음 맛김치 (678kcal)	
오전간식	매실차	유자차	두유	율무차	생강차	
오후간식	고구마	딸기	고구마치즈케익	굴	키위	
구분	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
점심식단	곤드레밥 어묵무국 제육볶음 파래자반 콩나물무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥 육개장 계란말이 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 바지락순두부국 조기구이 건새우콩자반 무생채 맛김치 (651kcal)	잡곡밥 소고기미역국 꼬막무침 불어묵조림 미역두부무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 매생이굴국 마파두부 고추장멸치볶음 단무지 맛김치 (687kcal)	
오전간식	매실차	유자차	두유	율무차	생강차	
오후간식	굴	붕어빵	딸기	키위	무화과잼팬케익	

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표