

식단표

2026년 02월

골드효마실주간보호전문센터

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
아침 식단	현미찹쌀밥 콩나물국 닭가슴살채소볶음 시금치무침 계란후라이 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥 소고기청경채국 멸치조림 브로콜리무침 땅콩조림 배추김치 (688kcal)	현미찹쌀밥 버섯순두부맑은국 콩치무조림 호박나물 오징어젓갈 배추김치 (690kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 대패삼겹숙주볶음 동초나물무침 스크램블에그 배추김치 (702kcal)	현미찹쌀밥 북어계란국 너비아니볶음 콩나물무침 무생채 배추김치 (697kcal)	현미찹쌀밥1/2 야채죽 낙지젓갈 가지나물 스크램블에그 배추김치 (710kcal)	현미찹쌀밥 시래기된장국 돈채야채볶음 온두부/양념장 상추된장무침 배추김치 (705kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 사골곰국 오징어볶음 감자채볶음 김가루쪽파무침 배추김치 (820kcal)	팔밥 소고기미역국 가지미강정 순대볶음 오이달래무침 배추김치 (886kcal)	현미찹쌀밥 청국장찌개 닭감자조림 참치콘샐러드 참나물무침 배추김치 (874kcal)	★특식 5찬★ 현미찹쌀밥1/2 바지락칼국수 돈장조림 들깨우엉채조림 단무지무침 요구르트 배추김치 (888kcal)	차조밥 들깨미역국 캔콩치무조림 마늘쫀볶음 봄동생채 배추김치 (876kcal)	현미찹쌀밥 동태탕 소불고기 골뱅이오이무침 상추쌈 배추김치 (870kcal)	현미찹쌀밥 들깨배춧국 카레라이스 고사리나물 연근조림 배추김치 (900kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 가쓰오버국 훈제오리부추볶음 단호박꿀찜 도라지무침 배추김치 (810kcal)	현미찹쌀밥 우거지된장국 목살간장조림 느타리어묵볶음 양배추찜 배추김치 (804kcal)	현미찹쌀밥 매생이국 버섯잡채 진미채조림 부추겉절이 배추김치 (750kcal)	현미찹쌀밥 버섯토란국 고등어구이 썩갠두부무침 열무무침 배추김치 (786kcal)	현미찹쌀밥 유채된장국 돈민짜야채볶음 꼬시래기무침 도라지볶음 배추김치 (771kcal)	현미찹쌀밥 콩비지찌개 어묵야채볶음 콩나물찜 근대나물 배추김치 (756kcal)	현미찹쌀밥 알탕 떡갈비구이 치커리겉절이 미나리무생채 배추김치 (790kcal)
오후 간식	딸기	찐계란	붕어빵	감귤	찐만두	바나나	토마토

구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
아침 식단	현미찰쌀밥 호박새우젓국 버섯볶음 숙주맛살무침 계란후라이 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 참치무조림 참나물무침 전장김 배추김치 (680kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 버섯들깨볶음 오이무침 오징어젓갈 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈민짜야채볶음 양배추볶음 돌자반김 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥 북어계란국 숙갓두부무침 땅콩조림 건새우볶음 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥1/2 호박죽 훈제오리볶음 무쌈 쪽파무침 배추김치 (674kcal)	현미찰쌀밥1/2 물만둣국 두부간장조림 취나물무침 돌자반김 배추김치 (668kcal)
점심 식단	주먹밥 새알수제비 미니돈까스 단무지무침 진미채볶음 배추김치 (886kcal)	병아리콩밥 달래된장찌개 소버섯불고기 팽이버섯볶음 가지나물 배추김치 (875kcal)	현미찰쌀밥 소고기뭇국 한식잡채 고등어조림 들깨도라지채볶음 배추김치 (891kcal)	★특식 5찬★ 현미찰쌀밥1/2 백짬뽕 비프스파게티 연근조림 치커리유자샐러드 감귤 배추김치 (901kcal)	차조밥 매생이굴국 어묵버섯볶음 양배추과일샐러드 오이고추쌈장무침 배추김치 (847kcal)	검은콩밥 들깨미역국 소고기숙주볶음 콩나물잡채 상추겉절이 배추김치 (877kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 고구마닭갈비 어묵마늘쫄볶음 치커리사과무침 배추김치 (865kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 얼갈이된장국 오리불고기 숙주무침 무생채 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 닭곰탕 해물파전 도토리묵무침 시금치나물 배추김치 (745kcal)	현미찰쌀밥 동태탕 함박스테이크조림 스크램블에그 브로콜리들깨무침 배추김치 (805kcal)	현미찰쌀밥 팽이된장국 닭봉데리아끼조림 고추다대기 깨순무침 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 고등어시래기지짐 감자조림 유부맛살무침 배추김치 (739kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 매추리알장조림 실곤약채소무침 근대된장나물 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 고등어무조림 진미채조림 얼무된장무침 배추김치 (774kcal)
오후 간식	호빵	바나나	도넛	토마토	찐고구마	감귤	미니호떡빵
구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
아침 식단	현미찰쌀밥 오징어뭇국 미트볼케첩조림 숙갓두부무침 토란대나물 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 고등어무조림 새송이버섯볶음 양념깻잎지 배추김치 (699kcal)		현미찰쌀밥 북어계란국 닭살굴소스볶음 감자조림 돌자반김 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 소고기뭇국 스크램블에그 명엽채무침 들깨무나물 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥1/2 해물미역죽 표고버섯볶음 연두부양념장 고사리나물 배추김치 (764kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 순살찜닭 우영채조림 오징어젓갈 배추김치 (710kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 들깨미역국 삼겹살구이 상추쌈 고춧잎나물 배추김치 (874kcal)	현미찰쌀밥1/2 김가루떡국 돈사태찜 애호박새우젓볶음 시금치나물 배추김치 (868kcal)	설날 휴원	★특식 5찬★ 취나물덮밥 청국장찌개 제육김치볶음 해파리겨자무침 상처겉절이 요구르트 배추김치 (910kcal)	검은콩밥 육개장 삼치무조림 애호박볶음 브로콜리무침 배추김치 (846kcal)	차조밥 봄동된장국 대패삼겹살두루치기 양배추쌈 오이고추된장무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥1/2 만둣국 파리고추찜 어묵야채볶음 시금치나물 배추김치 (874kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 어묵국 자장돈불고기 가지나물 무생채 배추김치 (810kcal)	현미찰쌀밥 다시마감자국 꿔바로우 청포묵무침 돌나물무침 배추김치 (784kcal)		현미찰쌀밥 바지락미역국 낙지볶음 마늘쫄볶음 청경채나물 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 떡갈비조림 감자어묵볶음 도라지오이무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 동태전 가지볶음 세발나물무침 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 채소달걀말이 미나리오징어무침 단배추나물 배추김치 (768kcal)
오후 간식	딸기	붕어빵		샤인머스켓	떡볶이	감귤	바나나

구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
아침 식단	현미찰쌀밥 바지락무국 오징어볶음 콩나물무침 전장김 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 오징어젓갈 무나물무침 땅콩조림 배추김치 (674kcal)	현미찰쌀밥 북어계란국 매추리알장조림 파래무생채 콩나물무침 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 동그랑땡전 부추겉절이 돌자반김 배추김치 (713kcal)	현미찰쌀밥 김치콩나물국 떡갈비구이 숙주무침 돌나물무침 배추김치 (708kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 해물완자전 멸치볶음 파래무생채 배추김치 (705kcal)	현미찰쌀밥 소고기묵국 두부조림 실곤약무침 진미채볶음 배추김치 (711kcal)
점심 식단	주먹밥 해물갈국수 돈민짜야채볶음 치커리생채 단무지무침 배추김치 (884kcal)	팔밥 콩나물국 콩치무조림 계란찜 브로콜리무침 배추김치 (864kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 훈제오리무침 표고버섯볶음 게맛살볶음 배추김치 (844kcal)	★특식 5찬★ 현미찰쌀밥 등뼈해장국 동태전 오징어초무침 쪽파무침 감귤 배추김치 (880kcal)	병아리콩밥 곤약어묵탕 코다리무조림 한식잡채 동초무침 배추김치 (825kcal)	현미찰쌀밥 크림스프 토마토비프스파 게티 콘샐러드 고추다대기 배추김치 (920kcal)	현미찰쌀밥 굴미역국 콩나물불고기 표고버섯볶음 시래기지짐 배추김치 (887kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 홍합미역국 가자미무조림 시금치나물 도라지생채 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 소고기묵국 참치무조림 새송이버섯볶음 멸치볶음 배추김치 (795kcal)	현미찰쌀밥 닭곰탕 두부조림 도토리묵무침 들깨무나물 배추김치 (708kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 어묵야채볶음 오이도라지무침 깨순무침 배추김치 (746kcal)	현미찰쌀밥 계란무채국 돈민짜짜장볶음 새송이버섯볶음 고들빼기무침 배추김치 (765kcal)	현미찰쌀밥 계란떡국 코다리김치찜 감자채볶음 세발나물무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 재첩국 비엔나피망볶음 다시마튀각 새송이버섯조림 배추김치 (805kcal)
오후 간식	찐빵	순대	파인애플	찐계란	떡볶이	샤인머스켓	감귤

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