

2026년 02월 식단표

일자/요일	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	(일품)연두부된장덮밥
	곰국	명란두부탕	미소장국	선지국	크림스프	물만둣국
	가자미구이	닭불고기	쇠고기단호박찜	조기구이	채소달걀말이	꼬막양념찜
	시금치들깨나물	감자채볶음	고사리볶음	모듬버섯볶음	견과열치조림	달래무침
	양파겉절이	양상추샐러드	참나물무침	고추절임	토마토새싹샐러드	물김치
	배추김치	파김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥	흰쌀밥/잡곡밥
	홍합탕	채소스프	청경채맑은국	맑은채개장	된장찌개	감자국
	쇠고기당면볶음	대패삼겹된장볶음	간소새우	오리주물럭	쇠고기마늘조림	돼지고기매콤구이
	썩갓무침	마늘종조림	옥수수조림	쪽파들기름무침	부추양파무침	당근숙주나물
	과일샐러드	열무무침	도라지채무침	양배추찜&쌈장	봄동겉절이	상추겉잎쌈
	물김치	배추김치	동치미	나박김치	열무김치	배추김치
오전간식	오렌지주스	요플레	요구르트	메밀차	유산균음료	우유
오후간식	군고구마	과일푸딩	검은깨두유	호빵&두유	카스테라	미니붕어빵

일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 메추리알장조림 더덕채구이 참나물무침 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 삼치조림 우엉채조림 방풍나물장아찌 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 제육볶음 미나리생채 다시마채무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 무챗국 된장맥적구이 고사리조림 시금치무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 곤드레된장국 쇠고기채소조림 감자샐러드 사과오이무침 배추김치	(일품)들깨칼국수 채소주먹밥 홍합살부추전 양파초절임 물김치
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 들깨백불고기 견과류볶음 취나물된장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 떡만둣국 쇠고기산적 청포묵무침 섬초나물 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 미나리곰탕 꼬지전 호박고지나물볶음 잘게다진오징어젓 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 달걀팻국 임연수양념구이 우엉견포도조림 냉이나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 유채된장국 쇠고기버섯조림 애호박양념찜 콩나물무침 물김치	(일품)오므라이스 쇠고기스프 두부크로켓 마늘종간장지 배추김치
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 온두부찜 양송이버섯볶음 삼색겨자채 볶음김치	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 조기찜 고사리나물 새싹채소샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭볶음탕 파프리카멸치볶음 청경채겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 돈사태찜 가지전 양배추쌈&쌈장 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 뚝국 해물당면볶음 쪽파무침 과일샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미소국 오리부추볶음 깻잎나물볶음 오이지무침 나박김치
오전간식	망고주스	요플레	요구르트	석류차	유산균음료	우유
오후간식	유과	배슬라이스	수정과	꿀호떡	단팥빵	무가당두유

일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 명란달걀말이 단호박견과짬 취나물들기름무침 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 돈육푹찜 건새우조림 양상추유자청샐러드 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 쏙갓맑은국 삼치미소조림 마늘종볶음 표고버섯나물 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 우삼겹양배추볶음 오이게살무침 콘샐러드 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 백합탕 닭가슴살깨소스무침 열무지짐 고사리나물 나박김치	(일품)짜장밥 달걀찜국 오징어링튀김 단무지무침 배추김치
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 고등어조림 도토리묵&양념장 참나물겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 쇠고기채소볶음 브로콜리된장무침 세발나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 호박고지들깨탕 돈채양파볶음 건파래자반 부추무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 치즈스크램블에그 잔멸치고추장볶음 달래김무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기잡채 가지찜 더덕채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 간장불고기 파프리카양파볶음 하루나나물 물김치
오전간식	토마토주스	요플레	요구르트	둥글레차	유산균음료	우유
오후간식	바나나우유	찐빵	핫케이크	감귤	딸기	미숫가루