식단표

2026년 02월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
2		3		4		5		6		7	
점심(506kcal)	저녁(580kcal)	점심(538kcal)	저녁(524kcal)	점심(671kcal)	저녁(530kcal)	점심(578kcal)	저녁(564kcal)	점심(592kcal)	저녁(485kcal)	점심(612kcal)	저녁(491kcal)
백미밥 참치김치찌개 찜닭 도라지배무침 배추나물 포기김치	백미밥 버섯들깨탕 돈육김치찜 어묵볶음 치커리사과무침 포기김치	백미밥 청국장 가자미구이 멕시칸샐러드 시래기지짐 포기김치	백미밥 소고기무국 해물부추전 실곤약야채무침 양파볶음 포기김치	백미밥 오징어무국 훈제오리김치볶음 감자채볶음 물파래무무침 포기김치	백미밥 열무된장국 닭안심파인볶음 명엽채조림 근대나물 포기김치	백미밥 들깨미역국 소불고기 볼어묵조림 콩나물무침 포기김치	백미밥 백짬뽕국 감자고로케 오이달래무침 얼갈이나물 포기김치	백미밥 순살감자탕 김치전 야채샐러드*키위소스 시금치나물 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육간장불고기 알감자조림 상추무침 포기김치	백미밥 크림스프 치킨너겟*소스 컬리플라워맛살볶음 해초무침 포기김치	백미밥 북어무국 닭감자조림 어묵야채볶음 고구마순볶음 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 찐빵		오곡차 증편		오곡차 유산균음료(사과)		오곡차 과일푸딩		오곡차 단호박찜		오곡차 찹쌀선과	
9		10		11		12		13		14	
점심(531kcal)	저녁(552kcal)	점심(497kcal)	저녁(539kcal)	점심(469kcal)	저녁(605kcal)	점심(676kcal)	저녁(474kcal)	점심(538kcal)	저녁(511kcal)	점심(539kcal)	저녁(518kcal)
백미밥 냉이된장국 제육볶음 양배추찜*쌈장 열무나물 포기김치	백미밥 삼색수제비국 임연수조림 참나물오이무침 우거지지짐 포기김치	백미밥 부추계란국 짜장소스 후르츠탕수육 짜사이무침 포기김치	백미밥 동태탕 계란장조림 베이컨양배추볶음 무생채 포기김치	백미밥 콩가루배추국 오리불고기 황도천사채샐러드 청경채볶음 포기김치	백미밥 소고기무국 코다리강정 숙주유부무침 토란대들깨볶음 포기김치	백미밥 부대찌개 고구마튀김 쌈다시마*초장 호박볶음 포기김치	백미밥 콩나물국 닭갈비 새송이버섯조림 모듬야채장아찌 포기김치	백미밥 닭곰탕 오징어초무침 잡채 부추적채무침 포기김치	백미밥 어묵우동국 함박스테이크 새우살브로컬리볶음 오이지무침 포기김치	백미밥 미소된장국 옛날소세지전 톳두부무침 봄동나물 포기김치	백미밥 순두부찌개 소고기버섯볶음 감자조림 가지볶음 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 왕만두		오곡차 바람떡		오곡차 요플레(딸기)		오곡차 바나나		오곡차 핫도그		오곡차 삶은고구마	
16 구정		17 구정		18 구정		19		20		21	
점심(571kcal)	저녁(535kcal)	점심		점심(524kcal)	저녁(523kcal)	점심(471kcal)	저녁(776kcal)	점심(521kcal)	저녁(622kcal)	점심(461kcal)	저녁(553kcal)
백미밥 대구지리탕 미트볼케찹조림 가지나물 양념깻잎지 포기김치	백미밥 우거지된장국 고등어무조림 베이컨브로컬리볶음 돌나물사과무침 포기김치	설날		백미밥 배추된장국 소고기두부조림 마카로니샐러드 방풍나물 포기김치	백미밥 순대국 오징어야채볶음 도토리묵야채무침 열무나물 포기김치	백미밥 잔치국수 메밀전병 어묵곤약조림 톳파프리카무침 포기김치	백미밥 고추장찌개 돈육숙주볶음 멸치조림 청경채나물 포기김치	백미밥 우렁된장찌개 닭안심크림소스조림 연두부*양념장 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 콩나물국 생선까스*타르소스 토란대들깨나물 매실장아찌 포기김치	백미밥 순두부찌개 코다리조림 표고버섯볶음 물파래무무침 포기김치	백미밥 유채된장국 동그랑땡전 모듬야채무침 쥬키니호박나물 포기김치
간식				간식		간식		간식		간식	
오곡차 잼샌드위치,보리차				오곡차 요구르트(플레인)		오곡차 과일푸딩		오곡차 찐감자		오곡차 마가렛트,생강차	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

23		24		25		26		27		28	
점심(566kcal)	저녁(472kcal)	점심(523kcal)	저녁(518kcal)	점심(624kcal)	저녁(454kcal)	점심(499kcal)	저녁(531kcal)	점심(561kcal)	저녁(528kcal)	점심(662.499999kcal)	저녁(560kcal)
백미밥 돈육고추장찌개 적어조림 호박맛살볶음 모듬야채무침 포기김치	백미밥 바지락무국 우채파프리카볶음 마카로니샐러드 콩나물무침 포기김치	백미밥 소고기콩나물국 묵은지찜닭 우엉땅콩조림 얼갈이된장나물 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 야채계란말이 명엽채조림 오이생채 포기김치	백미밥 육개장 해물볶음 시저샐러드 건새우무조림 포기김치	백미밥 소고기배추국 두부강정 고구마순볶음 김가루쪽파무침 포기김치	백미밥 애호박새우젓국 소불고기 치커리유자청무침 상추*쌈장 포기김치	백미밥 알탕 크림소스함박스테이크 청포묵무침 양배추피클 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 비엔나케찹조림 오징어유채전 근대나물 포기김치	백미밥 달래된장찌개 돈육간장불고기 두부조림 시금치나물 포기김치	백미밥 양송이스프 치킨까스*소스 고구마샐러드 청경채겉절이 포기김치	백미밥 소고기장터국 탕평채 감자조림 미역줄기볶음 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 약과		오곡차 ——— 무지개떡		오곡차 ——— 요플레(블루베리)		오곡차 ——— 찐순대		오곡차 ——— 케익 과일 증편		오곡차 ——— 핫도그	

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.