2026년 02월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침		호박죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치
점심		혼합잡곡밥 유부맑은국 치킨너겟 머스타드소스 콘샐러드 방풍나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 돼지고기목살양파볶음 도토리묵무침 열무나물 깍두기	오징어덮밥 가쓰오부시장국 찐만두&초간장 봄동나물 깍두기	혼합잡곡밥 순두부찌개 토마토스크램블에그 연근조림 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 순살감자탕 삼치구이 맛살미역줄기전 치커리양파간장무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 고추장돼지불고기 애느타리버섯피망볶음 얼갈이겉절이 깍두기
저녁		혼합잡곡밥 부추달걀국 단호박해물찜 새송이버섯볶음 상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 간장닭갈비 잔멸치조림 깻잎순나물 배추김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 가자미양념찜 세발나물무침 마늘장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돼지고기채소구이 꽈리고추찜 숙주나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이&머스터드소스 쑥갓무침 비트무초절임 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루쑥국 주꾸미채소볶음 오이무침 브로콜리숙회&초장 배추김치
오후간식		귤 두유	전병 옥수수수염차	바나나 보리차	약과 메밀차	배 호상발효유	핫케이크 둥굴레차
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침		호박죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치
점심		혼합잡곡밥 근대된장국 제육김치볶음 고구마순나물 양배추찜&쌈장 깍두기	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭강정 연근유자청무침 그린샐러드&오리엔탈드레싱 배추김치	들기름막국수 백미밥½ 봄동맑은국 돼지고기수육 모둠쌈&쌈장 깍두기	혼합잡곡밥 맑은부대찌개 바싹돼지불고기 우엉채볶음 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 브로콜리볶음 청경채겉절이 깍두기	혼합잡곡밥 미소장국 쇠고기산적 곤드레나물 양념깻잎지 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 미역국 마파두부 동태전 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 삼치엿장조림 단호박범벅 오이나물 배추김치	혼합잡곡밥 홍합탕 훈제오리채소무침 어향가지 돌나물사과무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 오징어감자조림 청포묵무침 세발나물 깍두기	혼합잡곡밥 닭곰탕 고갈비 유채된장무침 천사채샐러드 깍두기	혼합잡곡밥 황탯국 폭찹스테이크 표고버섯볶음 근대나물 배추김치
오후간식		단감 보리차	귤 액상발효유	통밀쿠키 둥굴레차	토마토 호상발효유	물만두&양념장	바나나 메밀차
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침		호박죽 물김치		보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치
점심		혼합잡곡밥 냉이된장국 오리주물럭 나물전(배추,호박,깻잎) 상추겉절이 배추김치		쇠고기콩나물밥&양념장 배추된장국 가자미카레구이 가지볶음 깍두기	혼합잡곡밥 갈치찌개 닭봉간장조림 잔멸치볶음 미나리나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역미소국 양념닭갈비 도토리묵무침 근대된장나물 깍두기	혼합잡곡밥 유부미소장국 돈까스&소스 마카로니샐러드 무피클 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 순두부찌개 돼지고기사태찜 삼색겨자냉채 파래무침 배추김치		혼합잡곡밥 육개장 치즈달걀찜 맛살피망볶음 깻잎순나물 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 간장제육볶음 브로콜리흑임자소스무침 고사리나물 깍두기	혼합잡곡밥 무챗국 꽁치구이 검은콩조림 열무나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯전골 낙지볶음 감자조림 시래기들깨나물 배추김치
오후간식		사과 호상발효유		카스타드 두유	바나나 옥수수수염차	삶은달걀 액상요구르트	딸기 검은콩두유
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침		호박죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치	보리귀리죽 물김치
점심		혼합잡곡밥 매생이국 닭볶음탕 표고버섯볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 달래된장국 바싹돼지불고기 양배추찜&쌈장 감자채당근볶음 배추김치	카레우동 백미밥½ 우동장국 새우까스 과일샐러드 ② 깍두기	혼합잡곡밥 들깨수제비 떡갈비구이 궁채나물 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 물만둣국 단호박해물찜 새송이버섯전 얼갈이나물 깍두기	혼합잡곡밥 돼지고기김치찌개 채소달걀찜 어묵볶음 건파래자반 깍두기
저녁		혼합잡곡밥 청국장찌개 코다리양념찜 연근튀김 미나리초무침 배추김치	혼합잡곡밥 애호박젓국 닭살굴소스볶음 동그랑땡전 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 동태찌개 쇠고기미나리볶음 미역줄기볶음 마늘장아찌 깍두기	혼합잡곡밥 시래기된장국 돼지고기양념구이 파프리카무침 땅콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 황탯국 두부강정 맛살오이냉채 달래나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자양팟국 고등어구이 진미채볶음 냉이나물 배추김치
오후간식		귤 메밀차	배 두유	토마토 호상발효유	사과 둥굴레차	찐고구마 액상요구르트	호밀빵 두유