

식단표

2026년 02월

다사재가노인복지센터

구분							일(02.01)
점심식단							혼합잡곡밥 김치콩나물국 코다리무조림 비엔나피망볶음 오이지무침 배추김치
저녁식단							혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육간장불고기 우묵채무침 쫄면추겉절이 배추김치
오전간식							당근쥬스
오후간식							단팥빵
구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)	일(02.08)
점심식단	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 타워함박스테이크 그레놀라샐러드 미니새송이조림 배추김치	혼합잡곡밥 해물칼국수 고기/김치만두찜 더덕배초무침 배추김치 요구르트	혼합잡곡밥 아욱수제비국 단호박갈비찜 도토리묵겉잎무침 무장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 돈육김치두루치기 케이준샐러드 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부커틀릿/소스 표고메란조림 시래기된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 순대콩나물찜 고구마맛탕 총무식오징어무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 버섯소불고기 도토리묵/양념장 매콤콩나물무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 열갈이된장국 닭안심파리조림 야채계란찜 비타민나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 돈채호박볶음 옛날소시지전 참나물참깨무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵썩갓탕 임연수구이 감자샐러드 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자옹심이국 해물뽕두반장볶음 새싹연두부/양념장 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살시금치국 파채너비아니전 건새우그린빈스볶음 양파장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 두부버섯미소국 콩치김치조림 취나물들깨볶음 명이나물장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 건새우무국 바비큐폭립 그린샐러드 고사리볶음 배추김치
오전간식	등굴레차	오렌지쥬스	오미자차	요플레	생강차	식혜	사과쥬스
오후간식	과일	안흥찐빵	휘낭시에	과일	한과,비피더스	후레쉬베리, 요구르트	치즈케익

구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)	일(02.15)
점심식단	혼합잡곡밥 부대찌개 닭볶음탕 계란장조림 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 가쓰오유부장국 카레라이스 등심돈까스/소스 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 들깨닭곰탕 낙지볶음면 두부조림 미나리무생채 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 고등어김치조림 망고치즈샐러드 세발나물 석박지	혼합잡곡밥 복어무채국 돈육간장불고기 파리고추찜 도라지나물 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 차돌박이숙주볶음 단호박샐러드 들깨궁채나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물굴국 닭갈비 호박나물 토마토치커리샐러드 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 조기구이 부들어묵볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈사태김치찜 방울양배추볶음 공심채나물 배추김치	혼합잡곡밥 파송송사골국 순대야채볶음 브로콜리숙회 무말랭이무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부새우젓국 쇠고기통마늘조림 느타리버섯볶음 명이나물장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 순살아귀찜 청경채나물 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 오리주물럭 마카로니샐러드 사과치커리무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 짜장불고기 미니돈까스/소스 숙주나물무침 배추김치
오전간식	요플레	감귤주스	대추차	아침햇살	요플레	수정과	토마토주스
오후간식	과일	찐고구마, 보리차	롤케익	과일	구운계란, 두유	오예스, 요구르트	무화과잼팬케익
구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)	일(02.22)
점심식단	혼합잡곡밥 대구탕 표고버섯탕수육 날치알계란찜 토마토치커리무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골조랭이떡만두국 소불고기 오미산적/깻잎전 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 등갈비김치찜 부들어묵파리조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자다시마국 삼치무조림 갈릭만두강정 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈육김치볶음 볼어묵조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부계란부침 닭가슴살겨자냉채 단배추나물 배추김치	혼합잡곡밥 황태해장국 바비큐꼭창 무쌈야채말이 고구마샐러드 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈사태김치찜 꽃맛살야채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 민어조기구이 계란장조림 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 복어무국 훈제오리아채볶음 두부툇나물무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 쇠고기당면볶음 감자고추장조림 쫄상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 미트볼케찹조림 파리멸치볶음 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 콘샐러드 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 치킨너겟/머스타드 초당두부/양념장 무말랭이무침 배추김치
오전간식	요플레	식혜	오미자차	요플레	생강차	식혜	토마토주스
오후간식	도넛	배, 두유	한과, 비피더스	과일	찐감자, 보리차	카스타드, 요구르트	살구잼팬케익

구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)	
점심식단	혼합잡곡밥 닭곰탕 갈치카레구이 한식잡채 봄동무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 콩나물해물찜 황도샐러드 애호박나물 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 깻잎튀김 골뱅이야채무침 배추김치 요구르트	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈수육/새우젓 상추/배추숙쌈 메밀묵김치무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기버섯샤브국 마파두부 간풍가지튀김 돈나물사과초무침 배추김치	혼합잡곡밥 바지락무국 훈제오리볶음 브로컬리숙회 콩나물무침 배추김치	
저녁식단	혼합잡곡밥 버섯육개장 갈비만두찜 알감자엿장조림 들깨무채국 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기야채볶음 올방개묵/양념장 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 아귀탕 닭살고구마조림 느타리버섯볶음 세발나물 배추김치	혼합잡곡밥 썩갓어묵국 토마토계란볶음 해파리냉채 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥 복어무채국 오징어굴소스볶음 툇두부무침 간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 옥수수스프 조기구이 햄감자채볶음 오이깍둑무침 배추김치	
오전간식	유자차	감귤주스	울무차	요플레	배주스	식혜	
오후간식	과일	야채호빵	카스테라, 두유	과일	크림빵, 보리차	후레쉬베리, 요구르트	

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

※ 원산지 표시 : 김치 : 국내산, 목전지/삼겹살 : 국내산, 고등어 : 국내산, 코다리/동태 : 러시아산, 가자미 : 국내산
닭고기 : 국내산, 돼지고기/돈 등뼈 : 국내산, 소고기 : 호주산, 오징어 : 국내산

※ * 점심 : 이유경 선생님 / 저녁 : 이유경 선생님
한국노인장기요양협회 식단표 / 영양사 : 박윤진 선생님