

2026 년 2 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2 790 kcal	3 790 kcal	4 790 kcal	5 790 kcal	6 724 kcal	7 753 kcal
중식	백미밥 옹심이만두국 코다리조림 어묵그린빈볶음 얼갈이나물	잡곡밥 콩나물국 오리훈제양배추볶음 해물잡채 다시마/초고추장	백미밥 꽃게탕 오징어돈불고기 맛살미역줄기볶음 오이깻잎무침	잡곡밥 들깨우민찌미역국 가자미카레구이 모듬콩조림 참나물겉절이	백미밥 봄동된장국 로제찜닭 두부스틱강정 부추파프리카무침	백미밥 탕국 고등어조림 고추튀김 콩나물무침
날짜	9 756 kcal	10 732 kcal	11 899 kcal	12 811 kcal	13 804 kcal	14 821 kcal
중식	백미밥 열무된장국 대패돈간장불고기 진미마늘종무침 버섯나물	잡곡밥 소고기국 갈치조림 연두부/달래간장 연근들깨무침	백미밥 콩가루김치국 개성우찜 새우동그랑땡전 물파래무침	잡곡밥 미소된장국 멘치까스/소스 잔멸치고추장볶음 양배추나물	백미밥 삼색수제비국 닭갈비 우엉어묵볶음 동초무침	백미밥 대구탕 오징어계란조림 감자채볶음 열무된장나물
날짜	16 707 kcal	17	18 721 kcal	19 832 kcal	20 811 kcal	21 886 kcal
중식	백미밥 북어계란국 오리간장불고기 메밀전병 봄동겉절이	구정 휴무	백미밥 우육미역국 동태조림 메추리알샐러드 깻잎지	잡곡밥 맑은닭개장 두부함박볶음 비빔오징어젓 호박무채나물	백미밥 보리새우시금치국 돈김치두루치기 무화과고구마맛탕 파래무침	백미밥 콩비지백탕 삼치감자조림 계란찜 꼬시래기무침
날짜	23 796 kcal	24 796 kcal	25 756 kcal	26 894 kcal	27 780 kcal	28 862 kcal
중식	백미밥 곤이알탕 우육표고불고기 건새우브로콜리볶음 무생채	잡곡밥 돼지국밥 두부양념조림 멸치마늘종볶음 아삭고추양파무침	백미밥 다슬기된장국 적어구이 김치어묵볶음 물미역나물	잡곡밥 냉이배추국 돈육채굴소스볶음 가리비살미나리무침 연근탕수	백미밥 콩가루시락국 낙지닭도리탕 잡채 오이달래무침	백미밥 미역국 코다리찜 베이컨새송이볶음 궁채지

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),콩치통조림(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산

