

2026년 2월 1째주 식단표

날짜	1일(일)	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
아침	백미밥 냉이된장국 비엔나케찹볶음 시금치나물 조미김 배추김치	백미밥 미역국 닭살표고장조림 맛살야채볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 건새우아욱국 메추리알카레조림 가지나물 돌자반김 배추김치	백미밥 들깨버섯국 두부양념조림 시래기된장지짐 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 북어국 모듬장조림 마늘쫄볶음 구운김&달래양념장 배추김치	백미밥 고추장찌개 불어묵조림 고사리나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 미역된장국 달걀장조림 우영채조림 돌자반김 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 참치김치찌개 생선가스*소스 버섯볶음 단무지채무침 배추김치	기장밥 온도토리묵국 돈육불고기 어묵채볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 가자미구이 연두부찜*양념장 오징어젓무무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈채야채볶음 숙주나물무침 멕시코샐러드 배추김치	백미밥 조개살미역국 돈육김치제육 청포묵무침 양념갯잎지무침 배추김치	보리밥 청국장 순살찜닭 버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육짜글이 가지나물 오복지무침 배추김치
칼로리	계란죽 계란죽	계란죽 계란죽	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 들깨무채국 훈제오리야채볶음 호박나물 숙주나물 배추김치	백미밥 얼큰계란국 파인함박 죽순표고볶음 무생채 배추김치	백미밥 콩나물김치국 스크램블에그 감자조림 시금치나물 배추김치	백미밥 굴미역국 미트볼야채볶음 연근조림 오이부추무침 배추김치	백미밥 근대된장국 고등어무조림 미역줄기볶음 상추겉절이*소스 배추김치	백미밥 맑은육개장 해물동그랑땡 햄감자조림 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 조개살무국 고기산적조림 얼갈이나물무침 마카로니콘샐러드 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	바나나	삶은달걀&요구르트	찐감자&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 2월 2째주 식단표

날짜	8일(일)	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
아침	백미밥 어묵국 콩치김치조림 묵이버섯무침 조미김 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 비엔나야채볶음 죽순표고볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 계란부추국 물만두찜*양념장 표고무조림 돌자반김 배추김치	백미밥 들깨무채국 두부부침*양념 가지나물 무생채 배추김치	백미밥 미역국 햄감자조림 시래기된장지침 조미김 배추김치	백미밥 북어국 메추리알장조림 호박볶음 봄동나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 참치야채볶음 숙갓두부무침 돌자반김 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 순살감자탕 돈까스*소스 가지나물 짜사이채무침 배추김치	기장밥 미역국 돈육불고기 어묵볶음 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 팽이유부장국 계란카레 햄야채볶음 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 선짓국 코다리강정 콩나물무침 간장갓잎지무침 배추김치	백미밥 콩나물김치국 돈수육*양념장 감자조림 무생채 배추김치	보리밥 해물된장국 계란후라이 콩나물*달래장 나물무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 함박스테이크 고사리나물 야채겉절이 배추김치
칼로리	계란죽 610	게살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 호박새우젓국 두부양념조림 맛살야채볶음 콘샐러드 배추김치	백미밥 맑은김치국 미트볼크림소스 브로콜리볶음 감자채볶음 배추김치	백미밥 근대아욱국 단호박닭조림 마늘쫄볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 고등어무조림 버섯볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 소고기무국 가지마파두부 콩나물잡채 세발나물*소스 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 동그랑땡조림 연근조림 시금치나물 배추김치	백미밥 청국장 돈채피망볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	떠먹는요구르트	후레쉬베리&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

황금밥상영양사: 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 2월 3째주 식단표

날짜	15일(일)	16일(월)	17일(화) 설날	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
아침	백미밥 들깨버섯국 불어묵조림 가지나물 조미김 배추김치	백미밥 맛살계란국 모듬장조림 시금치나물무침 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 청국장 두부계란부침 고사리나물무침 돌자반김 배추김치	백미밥 맑은김치국 비엔나케찹볶음 양념무조림 열무나물무침 배추김치	백미밥 콩나물북어국 달걀장조림 브로콜리맛살볶음 마른김&달래장 배추김치	백미밥 된장배추국 참치무조림 시래기된장지짐 깻잎지무침 배추김치	백미밥 물만둣국 햄감자조림 우영채조림 돌자반김 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 열무된장국 치킨가스*소스 버섯볶음 오복지무침 배추김치	기장밥 시래기된장국 돈육불고기 버섯볶음 양념깻잎지무침 배추김치	백미밥 사골만두국 소갈비찜 한식잡채 사색꼬치전 배추김치	잡곡밥 조개살무국 순살찜닭 연두부찜*양념장 오복지무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 조기구이 어묵채볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	보리밥 들깨버섯국 돈육불고기 감자조림 단무지채무침 배추김치	백미밥 부대찌개 돈채피망볶음 숙주나물무침 청포묵채무침 배추김치
칼로리	계란죽 610	계살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 김치콩나물국 미트볼크림소스 마늘쫄볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 굴미역국 고기산적 호박나물 참나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 동그랑땡조림 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육불고기 제철나물무침 도토리묵채무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 파인함박스테이크 연근조림 배추나물무침 배추김치	백미밥 얼큰계란국 콩치김치조림 미역줄기볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭살고구마조림 맛살야채볶음 마카로니콘샐러드 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	바나나	삶은달걀&요구르트	찐감자&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

황금밥상영양사: 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 2월 4째주 식단표

날짜	22일(일)	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
아침	백미밥 시래기된장국 메추리알장조림 호박볶음 조미김 배추김치	백미밥 미역국 두부조림 마늘쫄볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 조개살무국 참치야채볶음 고사리나물 돌자반김 배추김치	백미밥 참치김치국 비엔나야채볶음 가지나물 오복지무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 모듬장조림 미역줄기볶음 조미김 배추김치	백미밥 근대국 고기산적 목이버섯무침 무나물 배추김치	백미밥 들깨버섯국 불어묵조림 우영채조림 돌자반김 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 계란부추국 생선가스*소스 버섯볶음 오복지무침 배추김치	기장밥 콩비지찌개 돈육불고기 연두부*양념장 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 가자미구이 감자조림 무말랭이무무침 배추김치	잡곡밥 사골미역국 버섯소불고기 한식잡채 동그랑땡전 배추김치	백미밥 팽이유부장국 짜장 명란스크램블 짜차이채무침 배추김치	보리밥 시래기된장국 우삼겹숙주볶음 도토리묵무침 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 닭곰탕 마파두부 청경채나물 단무지채무침 배추김치
칼로리	계란죽 610	게살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 소고기무국 함박스테이크 죽순표고볶음 시금치나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 콩치김치조림 표고무조림 세발나물*소스 배추김치	백미밥 청국장 카레닭조림 호박나물 오이부추무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 고기산적 연근조림 돈나물*소스 배추김치	백미밥 햄김치찌개 돈채야채볶음 버섯볶음 간장깻잎지무침 배추김치	백미밥 소고기무국 참치김치야채볶음 썩갓두부무침 배추나물 배추김치	백미밥 건새우아욱국 미트볼야채볶음 숙주나물 청포묵채무침 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)