

2026년 2월

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 마늘쫀조림 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈야채장조림 호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 미트볼크림조림 연근조림 고추잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	515	520	510
점심	잡곡밥 미소팽이장국 오징어야채볶음 우엉채조림 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 훈제오리야채볶음 무청된장지짐 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육버섯불고기 숙주나물무침 꼬시래기무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	650	640
저녁	잡곡밥 닭개장 돈육푹찜 느타리야채볶음 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 유부우동국 마파두부 후랑크곤약볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 감자조림 브로콜리깨장무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	530	545	535
오전간식	두유	요플레	유산균음료
오후간식	찐계란	밤만주	버터롤&잼
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽

경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)
아침	잡곡밥 호박새우젓국 메란곤약조림 무나물들깨나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 야채스크럼블 콩나물무침 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 두부양념조림 고사리들깨나물 고추잎무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	510	515	515
점심	잡곡밥 미소장국 닭볶음탕 청포묵김무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 짜장돈육볶음 호박나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 비엔나메추리알강정 나박무새우젓지짐 묵은지야채볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	635	650
저녁	잡곡밥 황태콩나물국 동그랑땡볶음 숙주나물 브로콜리깨장무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 미돈소스범벅 새송이야채볶음 부추무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리엿장조림 얼갈이나물무침 청포묵무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	530	550	535
오전간식	유산균음료	두유	요플레
오후간식	찐계란	꿀호떡	버터롤&잼
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽

경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 미역볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 황태미역국 돈육장조림 배추나물무침 오복채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 두부양념조림 숙주나물무침 고추잎무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	520	515	515
점심	잡곡밥 감자고추장찌개 닭볶음탕 호박새우젓볶음 맛살흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 맑은어묵국 돈육김치볶음 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 돈불고기 고사리들깨나물 탕평채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	650	640
저녁	잡곡밥 새우무된장국 마파두부 열무된장무침 구이김 배추김치	잡곡밥 부대찌개 생선까스 도토리묵무침 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 고기잡채 연두부&양념장 물파래무무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	535	540	545
오전간식	주스	두유	요플레
오후간식	약과	찐감자	과일
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽

경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)
아침	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 감자채볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 야채스크램블 배추된장나물 콩자반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 메추리알버섯조림 연근조림 오복채볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	515	515	515
점심	잡곡밥 콩가루배추국 돈육버섯불고기 계절나물 김자반 배추김치	잡곡밥 어묵무국 춘천닭갈비 나박무새우젓지짐 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육청경채굴소스볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	640	635
저녁	잡곡밥 아욱된장국 짜장소스 불어묵간풍기 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 볶음우동 새송이곤약조림 툇나물유부볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 고사리들깨나물 물파래무무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	550	545	545
오전간식	유산균음료	두유	주스
오후간식	찐계란	카스타드	버터롤&잼
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽

경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

월 식단표

04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
잡곡밥 시골된장국 메추리알장조림 새송이조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 순두부들깨탕 야채스크램블 감자채햄볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치야채볶음 비엔나야채볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 푸딩계란찜 도라지나물 먹지채무침 배추김치
515	510	515	510
잡곡밥 들깨미역국 닭강정 톳유부볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 유니짜장 불어묵조림 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 생선까스&타르소스 미역줄기볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육고추장볶음 감자채볶음 멸치볶음 배추김치
650	645	645	635
잡곡밥 순살감자탕 볶음우동 나박무지짐 두부무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 야채간장찜닭 우거지된장조림 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈육불고기 고사리들깨나물 무생채 배추김치	잡곡밥 한식미역국 너비아니조림 그린빈스들깨볶음 김자반 배추김치
550	545	540	540
두유	주스	요구르트	주스
증편	꿀호떡	마가레트	카스타드
흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽

고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
잡곡밥 배추된장국 참치야채볶음 맛살팽이볶음 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 어묵국 날치알계란찜 햄야채볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼조림 도라지나물 김자반 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 메추리알장조림 마늘쫄볶음 천사채무침 배추김치
520	510	510	510
잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 감자채야채볶음 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 황태해장국 닭야채볶음 느타리버섯들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈육김치볶음 들깨무나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 치킨강정 감자조림 콩자반 배추김치
645	645	650	650
잡곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 우엉채조림 톳두부무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 한식잡채 미역줄기볶음 연두부&양념장 배추김치	잡곡밥 파육개장 하이라이스 어묵채볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 간장돈육볶음 연근조림 물파래무무침 배추김치
545	545	530	530
주스	요구르트	두유	요플레
밤만주	카스타드	과일	마가레트
흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽

고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
잡곡밥 맑은콩나물국 맛살스크램블 어묵채볶음 매실깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵무국 참치야채볶음 얼갈이된장무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼조림 팽이맛살굴소스볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 유부우동국 메추리알장조림 무나물 양념깻잎지 배추김치
510	5151	520	515
잡곡밥 홍합미역국 미트볼강정 무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 카레 새송이야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭살콩나물찜 감자채볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 우거지버섯들깨탕 함박폭찜 무청시래기지짐 우엉채조림 배추김치
635	645	650	645
잡곡밥 청국장찌개 닭야채볶음 그린빈스들깨볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 열무된장국 오돈불고기 목은지된장지짐 숙주나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육강정 나박무새우젓지짐 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 닭간장볶음 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치
540	540	545	530
두유	유산균음료	요구르트	두유
카스타드	마가레트	꿀호떡	밤만주
흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽

고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
잡곡밥 들깨버섯탕 돈육장조림 감자조림 고추잎지 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 계란찜 어묵야채볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 홍합살김국 참치두부조림 느타리야채볶음 짜사이두반장볶음 배추김치	잡곡밥 계란부추국 돈육곤약조림 도라지나물 간장깻잎지 배추김치
510	515	510	525
잡곡밥 한식미역국 생선까스 마늘쫄볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 김치제육볶음 그린빈스들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭야채볶음 미역나물볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 짜장제육 들깨무나물 오징어젓무침 배추김치
645	650	635	655
잡곡밥 돈육비지찌개 오징어야채볶음 팽이야채볶음 브로콜리깨장무침 배추김치	잡곡밥 매콤어묵국 코다리옛장조림 그린빈스볶음 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥 파육개장 미트볼강정 우엉채조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 동그랑땡조림 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치
545	565	545	540
요구르트	요플레	두유	유산균음료
증편	마가레트	밤만주	카스타드
흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽

고기영양족	고기영양족	유동식	유동식
야채영양족	야채영양족	야채영양족	야채영양족