

식단표

2026년 02월

에덴숲주야간보호센터

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
아침 식단	미호현미밥 유채된장국 두부양배추조림 진미채무침 시금치나물 배추김치 (452kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 닭살데리야끼볶음 새송이버섯조림 간장깻잎지 배추김치 (405kcal)	미호현미밥 소고기토란국 어묵곤약조림 파래자반볶음 세발나물 배추김치 (472kcal)	혼합잡곡밥 오징어배추국 햄계란찜 시금치나물 달래사과무침 배추김치 (419kcal)	미호현미밥 유채된장국 돈육숙주볶음 사각어묵조림 마늘쫄무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 순두부계란찜 우엉조림 오이고추된장무침 배추김치 (445kcal)	미호현미밥 누룽지탕 말랑말랑떡새우완자 건새우브로콜리볶음 궁채무침 배추김치 (549kcal)
점심 식단	미호현미밥 돈육콩비지찌개 고사리조기찜 미역줄기볶음 더덕무침 배추김치 (617kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 들깨미역국 고등어묵은지찜 감자채볶음 고소한콩자반조림 단호박백나박김치 (421kcal)	미호현미밥 계란파국 제육볶음 콩나물무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (644kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 청국장찌개 훈제오리깻잎볶음 명엽채조림 가지나물 배추김치 (598kcal)	미호현미밥 감자양파국 대구살양념찜 조랭이떡강정 얼갈이나물 배추김치 (757kcal)	칼슘쏙쏙홍국찹 쌀밥 열무된장국 통삼겹파보쌈 막국수 케일상추쌈 보쌈김치 (703kcal)	무나물계란덮밥 미소장국 닭간장볶음 더덕무침 배추김치 (367kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 우거지된장국 미트볼떡조림 파래자반볶음 마늘쫄무침 배추김치 (620kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 두부채소간짜장 볶음 교자만두찜 고춧잎무침 배추김치 (668kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 무채국 닭살허브구이 잔멸치볶음 해초무침 배추김치 (600kcal)	혼합잡곡밥 다시마무국 소고기장조림 컬리플라워맛살 볶음 김구이 배추김치 (531kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찹쌀밥 김치찌개 얇게썰친꼬꼬불 고기 어묵야채볶음 애호박나물 단호박백나박김치 (706kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 가자미구이 미역튀각 오이양배추무침 배추김치 (521kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 소고기탕국 네모명태전 연근조림 된장고추치 배추김치 (625kcal)
오전 간식	단백한하루 15곡저당	아임리얼100 고농축푸룬	영양가득미숫가루	스위트플럼	칼슘두유	소고기죽	하루요거트 사과(병)
오후 간식	부드러운미니케 이크 치즈 풀무원고소한칼 슘	진한크림치즈휘 낭시에 풀무원고소한칼 슘	딸기두부도너츠 미니 풀무원고소한칼 슘	짜먹는팔양갱 풀무원고소한칼 슘	오렌지 풀무원고소한칼 슘	바나나맛쌀과자 풀무원고소한칼 슘	썩반달바람떡 풀무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 버섯죽 들깨죽	흰죽 참깨죽 닭백숙	흰죽 맛살죽 호박죽	흰죽 순두부죽 흑임자죽	흰죽 소고기죽 야채죽	흰죽 브로콜리죽 콩죽	흰죽 버섯죽 양송이스프

구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
아침 식단	혼합잡곡밥 황태무국 두부고구마조림 건치나물볶음 유자단무지채무 침 배추김치 (446kcal)	미호현미밥 아욱된장국 닭살야채볶음 두부툇무침 고사리나물 배추김치 (514kcal)	혼합잡곡밥 새우살부추맑은 국 마파두부 알감자조림 돌나물&초장 배추김치 (512kcal)	미호현미밥 콩비지찌개 치즈오믈렛 파래자반볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (523kcal)	혼합잡곡밥 한우사골곰탕 두부양념조림 잔멸치볶음 간장무채장아찌 배추김치 (486kcal)	미호현미밥 순두부국 곤약메추리알조 림 가지나물 콩나물무침 배추김치 (498kcal)	
점심 식단	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 모듬버섯찌개 순살아귀콩나물 찜 청포묵김무침 청경채나물 배추김치 (530kcal)	미호현미밥 소고기당면국 훈제오리단호박 찜 땅콩조림 쪽파겉절이 배추김치 (591kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 시래기된장국 콩치데리야끼조 림 느타리버섯볶음 봄동나물 깍두기 (554kcal)	미호현미밥 계란양파국 치킨마크니커리 크림소스 도토리묵상추무 침 오이무침 배추김치 (485kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 복어채국 파채소불고기 더덕무침 알배기배추&쌈장 배추김치 (600kcal)	미호현미밥 어묵국 주꾸미채소볶음 천사채샐러드 쪽파김무침 배추김치 (550kcal)	
저녁 식단	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈육바베큐소스 조림 게맛살계란볶음 참나물무침 배추김치 (637kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 복만두완탕 총무식오징어무 침 유채나물 김구이 배추김치 (647kcal)	혼합잡곡밥 바지락미역국 너비아니조림 파프리카무생채 방풍나물 배추김치 (664kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 유부팽이국 돈육토마토볶음 양배추맛살겨자 채 세발나물 배추김치 (554kcal)	혼합잡곡밥 수제비김치국 닭마늘간장구이 우영조림 시금치나물 단호박백나박김 치 (492kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찹쌀밥 우거지된장국 소고기표고버섯 볶음 간장진미채조림 미역초무침 배추김치 (492kcal)	
오전 간식	단백한하루 렌틸콩당제로	아임리얼100 농축토마토	영양가득미숫가 루	스위트애플망고	칼슘두유	단호박죽	
오후 간식	달콤바나나팬케 이크 폴무원고소한칼 슘	블랙김샌드 현미 폴무원고소한칼 슘	꽃이피어나도넛 폴무원고소한칼 슘	쭈욱짜먹는애플 폴무원고소한칼 슘	딸기 폴무원고소한칼 슘	스틱쌀과자 자색고구마 폴무원고소한칼 슘	
기능 식이	흰죽 당근죽 녹두죽	흰죽 시금치죽 누룽지탕	흰죽 맛살죽 호박죽	흰죽 야채죽 참깨죽	흰죽 해물죽 호박죽	흰죽 크림스프 계란죽	

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
아침 식단	미호현미밥 오징어무국 소고기호두조림 열무된장나물 숙주당근무침 배추김치 (417kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 삼치무조림 애호박나물 방풍나물장아찌 배추김치 (452kcal)	미호현미밥 냉이된장국 돈육장조림 참치야채볶음 봄동나물 단호박백나박김치 (485kcal)	혼합잡곡밥 버섯고추장찌개 두부치즈스크램블 파래자반볶음 고춧잎무침 배추김치 (564kcal)	미호현미밥 콩나물국 식물성미트볼무조림 명엽채볶음 비트무생채 배추김치 (476kcal)	혼합잡곡밥 바지락된장국 양송이버섯김치볶음 우영조림 청경채나물 단호박백나박김치 (489kcal)	미호현미밥 닭살양파국 소이로운장조림 시래기나물 깻잎순무말랭이무침 배추김치 (468kcal)
점심 식단	미호현미밥 토란국 닭갈비 꼬마새송이야채 초절임 고구마샐러드 배추김치 (561kcal)	칼슘쏙쏙홍국찹쌀밥 양송이스프 등심돈가스 양배추크래미무침 한입모듬야채장아찌 배추김치 (553kcal)	소고기떡국 순살고등어구이 오미산적 참나물무침 배추김치 (527kcal)	칼슘쏙쏙시금치찹쌀밥 물만두국 한식잡채 알감자조림 유채나물 배추김치 (524kcal)	미호현미밥 육개장 검은깨두부찜 도토리묵&양념장 세발나물 배추김치 (606kcal)	칼슘쏙쏙단호박찹쌀밥 애호박새우젓국 순살달고기매실소스조림 속초식명태초무침 열무된장나물 배추김치 (554kcal)	미호현미밥 들깨우영국 돈육양배추볶음 단호박계란찜 꼬시래기무침 배추김치 (506kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙단호박찹쌀밥 황태해장국 한입떡갈비난자완스 햄브로컬리볶음 오이지무침 배추김치 (635kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 소고기가지볶음 파리고추조림 콩나물무침 배추김치 (668kcal)	칼슘쏙쏙강황찹쌀밥 유부주머니어묵국 고추장오리불고기 연근조림 부추나물 배추김치 (598kcal)	혼합잡곡밥 달래된장국 가자미카레구이 고소한콩자반조림 브로컬리무침 배추김치 (500kcal)	칼슘쏙쏙토마토찹쌀밥 우거지된장국 치즈치킨너겟 호박맛살볶음 마늘쫄무침 배추김치 (638kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 소고기장뚝뚝이 고구마조림 숙주나물 배추김치 (587kcal)	칼슘쏙쏙클로렐라찹쌀밥 시금치된장국 갈치허브구이 비엔나소시지피망볶음 유채나물 배추김치 (631kcal)
오전 간식	단백한하루 15곡저당	아임리얼100 고농축블루베리	영양가득미숫가루	스위트트로피컬	칼슘두유	닭죽	하루요거트 포도(병)
오후 간식	부드러운미니케이크 딸기 폴무원고소한칼슘	미니단팥빵 폴무원고소한칼슘	유과 폴무원고소한칼슘	짜먹는카카오양갱 폴무원고소한칼슘	사과 폴무원고소한칼슘	그레인롱바이트 딸기 폴무원고소한칼슘	사각하얀절편 폴무원고소한칼슘
기능 식이	흰죽 버섯죽 들깨죽	흰죽 녹두죽 참치죽	흰죽 호박죽 소고기죽	흰죽 팥죽 당근죽	흰죽 해물죽 야채죽	흰죽 흑임자죽 양송이스프	흰죽 참깨죽 누룽지탕

구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
아침 식단	혼합잡곡밥 토란들깨국 소고기호두조림 곱게다진오징어 젓 쪽파김치 배추김치 (490kcal)	미호현미밥 돈육된장찌개 계란시금치볶음 도라지무침 가지나물 배추김치 (468kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 고등어조림 파래자반볶음 달래배무침 배추김치 (443kcal)	미호현미밥 콩비지찌개 우민찌가지조림 계란말이 세발나물 배추김치 (501kcal)	혼합잡곡밥 황태미역국 메추리알조림 감자채볶음 방풍나물장아찌 배추김치 (425kcal)	미호현미밥 바지락된장국 순두부계란찜 취나물들기름볶음 더덕무침 배추김치 (443kcal)	혼합잡곡밥 들깨가지못국 닭다리살구이 곱게다진오징어 젓 무생채 배추김치 (475kcal)
점심 식단	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 배추된장국 닭안심피망볶음 고추장멸치조림 방풍나물 단호박백나박김치 (520kcal)	미호현미밥 유부팽이국 국물소불고기 우엉멸치조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (575kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찜쌀밥 소고기무국 돈육잡채 청경채나물 무말랭이무침 배추김치 (689kcal)	미호현미밥 꽃게된장국 훈제오리부추양 념무침 연근조림 마카로니샐러드 배추김치 (661kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찜쌀밥 사골돼지갈비탕 수수부꾸미 청포묵미나리무 침 청경채나물 배추김치 (698kcal)	미호현미밥 다시마무국 방어시래기조림 사각어묵채소볶음 한입샐러리장아 찌 배추김치 (663kcal)	새싹나물비빔밥 우렁된장찌개 주꾸미떡볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (644kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 순두부찌개 해물동그랑땡 찰순대채소볶음 더덕무침 배추김치 (675kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찜쌀밥 어묵김치국 하와이안등심촉 촉스테이크 콩나물볶음 오이양파무침 단호박백나박김치 (557kcal)	혼합잡곡밥 오징어감자국 얇게썰친꼬꼬불 고기 브로컬리흑임자 무침 애호박나물 배추김치 (648kcal)	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 아욱된장국 세서미두부카츠 느타리버섯볶음 섬초겉절이 배추김치 (433kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 닭마늘조림 햄구이 열무된장나물 배추김치 (677kcal)	칼슘쏙쏙콜로렐 라찜쌀밥 고추장찌개 소고기짜장볶음 게맛살양배추샐 러드 단무지채무침 배추김치 (562kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 3색야채피쉬바 베이컨양송이버 섯볶음 오이지무침 배추김치 (539kcal)
오전 간식	단백한하루 렌틸콩당제로	아임리얼100 농축배도라지	영양가득미숫가 루	스위트샤인머스 캣	칼슘두유	전복죽	요플레 그릭 딸기
오후 간식	우리사과팬케이 크 폴무원고소한칼 슘	롤링튀밥 폴무원고소한칼 슘	풍부한영양3.3곡 물강정 폴무원고소한칼 슘	곤약젤리 복숭아 폴무원고소한칼 슘	굴 폴무원고소한칼 슘	스틱쌀과자 바나나 폴무원고소한칼 슘	흑임자증편 폴무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 땅콩죽 브로콜리죽	흰죽 버섯죽 야채스프	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽 녹두죽 브로콜리	흰죽 계란죽 당근죽	흰죽 해물죽 누룽지탕	흰죽 소고기죽 양배추죽

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