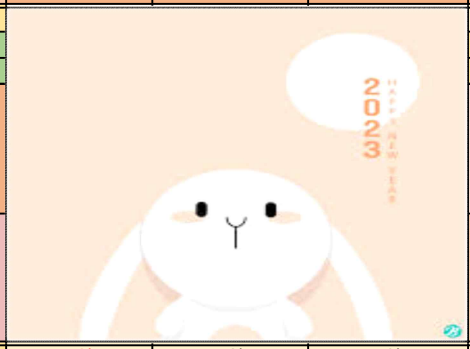
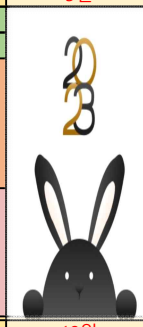
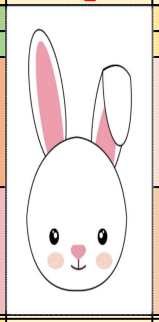
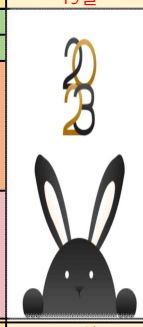
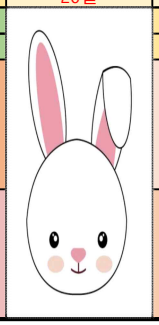
★2월 식단표★

구분	일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일	3일	4일
오전간식				소고기죽	옥수수죽	아몬드땅콩죽	양송이스프
오후간식				배추전/매실차	고구마/요구르트	붕어빵/엔요	과일셋트
중식				잡곡밥 맑은쇠고기국 흰살생선전 시금치나물 김치	잡곡밥 배추시락국 야채계란말이 가지볶음 김치	잡곡밥 냉이된장국 꽁치구이 무생채 김치	잡곡밥 된장찌개 소세지전 숙주나물무침 김치
석식				잡곡밥 야채닭죽 도토리묵/양념장 부추부침개 김치	잡곡밥 북어살김치국 감자채볶음 두부부침 김치	잡곡밥 들깨가루미역국 소불고기 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥 김치제육비지찌개 검은콩조림 쥐채조림 김치
일자	5일	6일	7일	8일	9일	10일	11일
오전간식		땅콩죽	야채죽	콩나물갱시기죽	소고기죽	단호박죽	땅콩죽
오후간식		카스타드/요구르트	요플레/비스켓	초코파이/엔요	시루떡/매실차	구운계란/사이다	붕어빵/엔요
중식		잡곡밥 시금치된장국 소세지계란전 표고버섯피망볶음 김치	잡곡밥 쇠고기국 동태전 삼색나물 김치	잡곡밥 김치찌개 코다리엿장조림 참나물무침 김치	잡곡밥 찹쌀새알미역국 단호박샐러드 꼬막무침 김치	굴국밥 가자미구이 삼색나물 깍두기	잔치국수 단무지 김치
석식		잡곡밥 순두부찌개 치킨까스/소스 오이무침 깍두기	잡곡밥 된장찌개 어묵볶음 미역줄기볶음 깍두기	잡곡밥 어묵탕 고추장찜닭 진미채볶음 김치	잡곡밥 육개장 온두부/양념장 표고버섯볶음 김치	잡곡밥 갈비탕 버섯탕수육 오이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 오징어국 소불고기 취나물무침 김치
일자	12일	13일	14일	15일	16일	17일	18일
오전간식		호박죽	아몬드땅콩죽	옥수수죽	양송이스프	흑임자죽	소고기죽
오후간식		찐감자/수정과	약밥/수정과	요플레/비스켓	찐고구마/엔요	붕어빵/엔요	과일셋트
중식		잡곡밥 들깨가루미역국 햄감자채볶음 오이무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 두부부침 멸치볶음 깍두기	잡곡밥 배추시락국 비엔나소세지볶음 미역초무침 김치	잡곡밥 오징어국 땅콩우엉조림 부추전 김치	잡곡밥 어묵국 쥐채볶음 감자조림 김치	떡국 무생채 숙주나물무침 김치
석식		잡곡밥 맑은소고기국 흰살생선전 콩나물무침 김치	짜장밥 설렁탕 계란말이 얼갈이배추된장무침 김치	잡곡밥 도토리묵채국 계란장조림 고구마야채튀김 김치	잡곡밥 콩비지찌개 홍합살부추전 취나물무침 김치	잡곡밥 배추시락국 계란김말이 멸치마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 소고기탕국 고등어조림 가지볶음 김치
일자	19일	20일	21일	22일	23일	24일	25일
오전간식		야채죽	양송이스프	옥수수야채스프	땅콩죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후간식		백설기/엔요	요플레/비스켓	배추전/매실차	약밥/수정과	절편/요구르트	송편/엔요
중식		잡곡밥 참치김치찌개 가지볶음 갈치구이 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 햄호박볶음 시금치무침 김치	잡곡밥 감자두부국 깻잎고기전 콩나물무침 김치	잡곡밥 맑은어묵탕 야채달걀말이 땅콩조림 김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 잡채 김치	칼국수 무생채
석식		잡곡밥 아욱된장국 멸치볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 야채볶음밥 계란실파국 감자조림 김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 코다리조림 김가루실파무침 단무지무침	잡곡밥 쇠고기국 고등어구이 배추된장무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육김치볶음 감자채볶음 깍두기	잡곡밥 된장찌개 닭튀김 쑥갓나물무침 김치
일자	26일	27일	28일				
오전간식		갱시기죽	흑임자죽				
오후간식		호빵/엔요	과일셋트				
중식		잡곡밥 배추시락국 연근조림 김치볶음 김치	잡곡밥 동태국 미역초무침 열무된장무침 김치				
석식		잡곡밥 소고기미역국 오이무침 꽁치조림 김치	잡곡밥 계란국 소불고기 양배추샐러드 김치				



* 쌀 : 국내산 / 김치류 : 국내산 / 야채 : 국내산 / 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산, 호주산
* 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라, 같은 식품군으로 변경 될 수 있습니다.
* 위 식단표는 북구보건소 단체급식 식단표를 참조했습니다.

휴청명실버주간보호센터

★식단표★

구분	월	화	수	목	금	토
일자	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일
간식						
중식						
일자	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일	7월 20일	7월 21일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일
간식	크림스프	제철과일	누룽지	제철과일	크림스프	누룽지
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유	요구르트/꿀빵	플레인요구르트	저지방우유
중식						
일자	7월 30일	7월 31일				
간식	크림스프	제철과일				
	요구르트/꿀빵	플레인요구르트				
중식						

