

# 식단표

2026년 02월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 파리고추닭볶음 꼬시래기무침 수제장아찌 김치 (684kcal)	흰쌀밥 미역국 계란후라이+약고추 장 콩나물무침 무생채 김치 (712kcal)	흰쌀밥 들깨호박국 하이라이스 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 (733kcal)	흰쌀밥 된장국 숯불맛불고기 해초무침 봄동겉절이 김치 (659kcal)	흰쌀밥 부대찌개 고등어구이 콩조림 열무겉절이 김치 (685kcal)	흰쌀밥 사골감자국 짬뽕불고기 연근조림 오복지무침 김치 (649kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 순두부백탕 소세지야채볶음 브로콜리초무침 청경채겉절이 김치 (648kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 데리야기돈감자찜 새송이표고조림 양념깻잎지 김치 (640kcal)	흰쌀밥 미소장국 돈가스조림 실곤약야채무침 수제피클 김치 (693kcal)	흰쌀밥 복어무국 닭갈비 숙주나물 시래기멸치조림 김치 (647kcal)	흰쌀밥 미역국 소고기버섯소스 부추겉절이 청포묵야채무침 김치 (682kcal)	흰쌀밥 된장국 베이컨그린빈볶음 시금치고추장지짐 마카로니콘샐러드 김치 (688kcal)
오후 간식	초코파이/요구르트	크라운산도/주스	밀크쌀과자/두유	과일푸딩	롤리폴리/주스	누네티네/두유
구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단	흰쌀밥 황태콩나물국 돈불고기 도토리묵야채무침 마늘쫄무침 김치 (658kcal)	흰쌀밥 된장국 닭볶음탕 숙주나물 새송이곤약조림 김치 (685kcal)	흰쌀밥 미역국 버섯우물고기 무생채 한식잡채 김치 (677kcal)	흰쌀밥 어묵국 야채카레 유부냉채 청경채겉절이 김치 (703kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 두부돈육두루치기 부추무침 콘샐러드 김치 (629kcal)	흰쌀밥 호박새우젓국 비벼먹는장조림 툇무침 얼갈이겉절이 김치 (687kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 청국장 참치야채볶음 미역줄기볶음 봄동겉절이 김치 (641kcal)	흰쌀밥 유부장국 동태무조림 호박새우젓볶음 열무겉절이 김치 (668kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 떡갈비조림 죽순채감자볶음 수제피클 김치 (651kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육야채볶음 꼬시래기무침 치커리무침 김치 (648kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 데리야기햄볶음 콩나물무침 시금치고추장지짐 김치 (644kcal)	흰쌀밥 된장국 불맛채육볶음 새송이야채볶음 브로콜리흑임자무침 김치 (689kcal)
오후 간식	두부와플/요구르트	화이트하임/두유	미니도넛/요구르트	버터링/요구르트	딸기잼쿠키/두유	몽쉘/요구르트
구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단			흰쌀밥 미역국 들깨백닭갈비 얼갈이겉절이 콩조림 김치 (652kcal)	흰쌀밥 된장국 야채계란찜 오징어젓무무침 썩갓두부무침 김치 (685kcal)	흰쌀밥 미역국 강된장 콩나물무침 봄동겉절이 김치 (628kcal)	흰쌀밥 미소장국 청경채불고기 호박볶음 무생채 김치 (637kcal)
저녁 식단			흰쌀밥 김치콩나물국 돈불고기 시래기건새우조림 김자반 김치 (647kcal)	흰쌀밥 호박새우젓국 돈채피망볶음 새송이연근조림 돌나물초무침 김치 (690kcal)	흰쌀밥 파개장 소떡소떡조림 가지볶음 열무겉절이 김치 (673kcal)	흰쌀밥 비지찌개 참치야채볶음 숙주나물 그린빈볶음 김치 (650kcal)
오후 간식			카스타드/요구르트	초코칩쿠키/요구르트	엄마손파이/주스	보리과자/두유

구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 안동찜닭 해초무침 양념깻잎지 김치 (648kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 두반장가지볶음 봄동겉절이 김치 (696kcal)	흰쌀밥 우동장국 야채계란찜 콩나물무침 실곤약야채무침 김치 (672kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제피클 김치 (711kcal)	흰쌀밥 된장국 삼치조림 숙주나물 청경채겉절이 김치 (683kcal)	흰쌀밥 김치콩나물국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 (709kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 어묵국 김치제육볶음 마늘쫄볶음 도토리묵야채무침 김치 (681kcal)	흰쌀밥 사골감자국 육우떡볶이 돌나물초무침 얼갈이겉절이 김치 (722kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육감자조림 오이무침 열무고추장지짐 김치 (684kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 닭살곤약조림 볼어묵볶음 청포묵김가루무침 김치 (671kcal)	흰쌀밥 순두부찌개 동그랑땡난자완스 미역줄기볶음 부추무침 김치 (708kcal)	흰쌀밥 된장국 오징어순대볶음 시금치나물 수제양파장아찌 김치 (680kcal)
오후 간식	웨하스/요구르트	에이스/주스	후레쉬베리/요구르트	롤리폴리/두유	버터링/요구르트	빅파이/두유

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