

식단표

2026년 02월

라운실버케어요양원

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
아침 식단	백미밥 쇠고기탕국 참치야채볶음 물김치 근대나물 김치 (0513.2kcalcal)	백미밥 물만두국 소고기무조림 맛살야채볶음 물김치 김치 (0515.5kcalcal)	백미밥 사골파국 두부조림 물김치 얼갈이나물 김치 (0521.1kcalcal)	백미밥 호박새우젓국 맛살야채볶음 도토리묵*양념장 물김치 김치 (0511.2kcalcal)	백미밥 건새우무국 스크램블에그 느타리볶음 물김치 김치 (0513.5kcalcal)	백미밥 누룽지 닭김치볶음 구이김 물김치 김치 (0518.4kcalcal)	백미밥 쇠고기토란탕 메추리알조림 베이키드빈 물김치 김치 (0519.4kcalcal)
점심 식단	백미밥 계란파국 훈제오리볶음 감자채피망볶음 봄동나물 김치 (0722.1kcalcal)	백미밥 근대국 해물까스 브로콜리두부무침 콩나물무침 김치 (0715.9kcalcal)	백미밥 순두부국 짜장*면 버섯탕수 단무지무침 김치 (0712.9kcalcal)	백미밥 배추된장국 들깨백불고기 감자조림 숙주나물 김치 (0725.5kcalcal)	백미밥 잔치국수 마파두부 비엔나볶음 열무생채 김치 (0721.1kcalcal)	백미밥 아욱국 돈육간장불고기 실곤약무침 콩나물무침 김치 (0725.6kcalcal)	백미밥 미역국 고등어무조림 느타리볶음 치커리생채 김치 (0735.1kcalcal)
저녁 식단	백미밥 어묵국 미트볼볶음 툇두부무침 숙주나물 김치 (0615.2kcalcal)	백미밥 콩나물무채국 닭갈비 두부*양념장 유채나물 김치 (0613.5kcalcal)	백미밥 들깨미역국 돈چه야채볶음 근대나물 무나물볶음 김치 (0633.1kcalcal)	백미밥 뼈없는해장국 계란찜 유부맛살무침 얼갈이나물 김치 (0627.2kcalcal)	백미밥 콩비지찌개 함박스테이크 단호박샐러드 뚝나물무침 김치 (0618.9kcalcal)	백미밥 청국장 어묵볶음 호박부추전 물파래무무침 김치 (0629.4kcalcal)	백미밥 우거지된장국 돈육볶음 우영조림 열무나물 김치 (0635.1kcalcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
아침 식단	백미밥 순두부찌개 미트볼야채볶음 양념깻잎지 물김치 김치 (0511.0kcalcal)	백미밥 계란파국 소고기죽순채볶음 구이김 물김치 김치 (0532.1kcalcal)	백미밥 호박새우젓국 계란찜 물김치 청경채생채 김치 (0522.1kcalcal)	백미밥 설렁탕 두부조림 감자채햄볶음 물김치 김치 (0521.4kcalcal)	백미밥 아욱국 메추리알곤약조림 물김치 열무나물 김치 (0522.1kcalcal)	백미밥 누룽지 마파두부 구이김 물김치 김치 (0511.3kcalcal)	백미밥 고사리감자국 스크램블에그 맛살볶음 물김치 김치 (0513.5kcalcal)
점심 식단	백미밥 콩나물국 들깨백불고기 상추*쌈장 얼갈이나물 김치 (0726.1kcalcal)	백미밥 오리탕 산적야채볶음 무나물볶음 숙주무침 김치 (0722.3kcalcal)	백미밥 시래기된장국 제육볶음 잡채 콩나물무침 김치 (0735.1kcalcal)	백미밥 들깨미역국 고등어구이 브로콜리두부무침 무생채 김치 (0724.1kcalcal)	백미밥 라면 순대야채볶음 어묵볶음 봄동나물 김치 (0722.1kcalcal)	백미밥 유채국 카레 함박스테이크 천사채샐러드 김치 (0721.3kcalcal)	백미밥 미역국 제육김치볶음 두부*양념장 얼갈이나물 김치 (0725.1kcalcal)
저녁 식단	백미밥 유채국 동그랑땡전 청포묵무침 근대나물 김치 (0623.1kcalcal)	백미밥 열무된장국 공치캔무조림 후랑크케찹볶음 시금치나물 김치 (0619.9kcalcal)	백미밥 도토리묵국 닭간장볶음 오이부추무침 열무나물 김치 (0628.1kcalcal)	백미밥 어묵국 돈사태조림 감자조림 근대나물 김치 (0611.1kcalcal)	백미밥 콩비지찌개 닭데리아끼볶음 숙주굴소스볶음 새발나물무침 김치 (0632.1kcalcal)	백미밥 쇠고기배추국 계란찜 콩나물무침 무나물 김치 (0621.0kcalcal)	백미밥 근대국 소고기무조림 소세지전 열무나물 김치 (0630.4kcalcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
아침식단	백미밥 재첩국 동그랑땡볶음 물김치 뚝나물무침 김치 (0513.2kcal)	백미밥 쇠고기토란탕 계란찜 시래기된장지짐 물김치 김치 (0522.1kcal)	백미밥 미역국 돈육곤약볶음 구이김 물김치 김치 (0512.6kcal)	백미밥 고사리감자국 마파두부 무나물볶음 물김치 김치 (0531.9kcal)	백미밥 콩나물국 감자채볶음 물김치 구이김 김치 (0533.1kcal)	백미밥 계란국 산적볶음 물김치 시금치나물 김치 (0518.9kcal)	백미밥 누룽지 계란찜 베이컨드빈스 물김치 김치 (0515.5kcal)
점심식단	백미밥 우거지국 닭갈비 실곤약무침 콩나물무침 김치 (0715.1kcal)	백미밥 사골만둣국 고등어무조림 김치전 숙주나물 김치 (0711.2kcal)	백미밥 배추된장국 소불고기 들기름막국수 시금치나물 김치 (0732.1kcal)	백미밥 들깨미역국 돈육간장불고기 고구마맛탕 치커리생채 김치 (0715.6kcal)	백미밥 잔치국수 닭김치볶음 숙주무침 열무생채 김치 (0714.4kcal)	백미밥 유채국 오삼불고기 양배추찜*쌈장 부들어묵볶음 김치 (0732.1kcal)	백미밥 아욱국 생선가스 느타리볶음 유부맛살무침 김치 (0715.2kcal)
저녁식단	백미밥 도토리묵국 돈육쪽찜 건새우마늘종볶음 청경채나물 김치 (0623.3kcal)	백미밥 장어탕 두부조림 느타리볶음 상추겉절이 김치 (0623.2kcal)	백미밥 바지락우국 닭간장볶음 호박양파볶음 얼갈이생채 김치 (0615.9kcal)	백미밥 시래기국 아귀콩나물찜 맛살볶음 근대나물 김치 (0622.9kcal)	백미밥 어묵국 물파래전 새송이볶음 얼갈이나물 김치 (0631.9kcal)	백미밥 청국장 닭고구마조림 우엉채조림 콩나물무침 김치 (0624.2kcal)	백미밥 소고기우국 돈채볶음 청포묵무침 돈나물유자무침 김치 (0618.5kcal)
오후간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
아침식단	백미밥 들깨미역국 미트볼야채볶음 물김치 뚝두부무침 김치 (0515.1kcal)	백미밥 고사리감자국 햄야채볶음 구이김 물김치 김치 (0511.6kcal)	백미밥 배추된장국 메추리알조림 물김치 세발나물 김치 (0519.5kcal)	백미밥 누룽지 스크램블에그 물김치 시금치나물 김치 (0516.6kcal)	백미밥 콩나물국 돈민짜가지볶음 구이김 물김치 김치 (0514.5kcal)	백미밥 버섯맑은국 계란찜 물김치 썩갓두부무침 김치 (0531.2kcal)	백미밥 들깨우국 참치야채볶음 물김치 얼갈이나물 김치 (0521.2kcal)
점심식단	백미밥 콩비지찌개 훈제오리볶음 감자조림 썩갓두부무침 김치 (0725.1kcal)	백미밥 냉이국 닭불고기 순두부*양념장 콩나물무침 김치 (0732.1kcal)	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 가지토마토소스 볶음 열무나물 김치 (0721.5kcal)	백미밥 라면 두부조림 비엔나볶음 봄동무침 김치 (0733.1kcal)	백미밥 근대국 들깨백불고기 브로콜리두부무 침 숙주무침 김치 (0718.5kcal)	백미밥 바지락미역국 코다리조림 청포묵무침 콩나물무침 김치 (0728.9kcal)	백미밥 아욱국 닭갈비 느타리볶음 뚝나물무침 김치 (0735.0kcal)
저녁식단	백미밥 무채국 고등어김치찜 우묵무침 숙주무침 김치 (0625.1kcal)	백미밥 계란국 짜장 물만두*간장 단무지무침 김치 (0622.1kcal)	백미밥 사골파국 계란찜 느타리볶음 유채나물 김치 (0631.1kcal)	백미밥 유부미소국 생선가스 천사채샐러드 근대나물 김치 (0621.5kcal)	백미밥 동태찌개 호박부추전 새송이볶음 얼갈이나물 김치 (0631.1kcal)	백미밥 계란국 카레 야채고로케 열무나물 김치 (0628.1kcal)	백미밥 뼈없는해장국 두부조림 치커리생채 멸치볶음 김치 (0630.9kcal)
오후간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

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