

# 2019년 2월 식단표

|    | 월   | 화  | 수  | 목   | 금   | 토                                       |  |                                       |
|----|---|--|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
|    |   |  |  |   | 1   | 2                                       |  |                                       |
| 오전 | * 배추김치<br>기본제공 *<br>(국내산)<br><br>*참고 :<br>금정구 보건소 |  |  |   | 수제요구르트  | 수제요구르트                                  |  |                                       |
| 중식 |   |  |  |   |      |   | 잡곡밥<br>맑은소고기국<br>소시지볶음<br>시금치나물<br>콩조림 | 잡곡밥<br>함박스테이크<br>맑은장국<br>단무지무침<br>깍두기 |
| 오후 |   |  |  |   |   |   | 삶은고구마/두유                               | 과일                                    |
|    | 4   | 5  | 6  | 7   | 8   | 9                                       |  |                                       |
| 오전 | 수제요구르트  | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                      | 수제요구르트  | 수제요구르트                                  |  |                                       |
| 중식 | 잡곡밥<br>오징어무국<br>고사리나물<br>다시마채무침<br>우엉조림           | 설 날  | 잡곡밥<br>두부된장국<br>고추장불고기<br>무나물<br>조미포무침       | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>고등어구이<br>새우젓호박나물<br>양념고추지 | 잡곡밥<br>황태무국<br>김치두루치기<br>어묵볶음<br>부추겉절이  | 잡곡밥<br>오므라이스<br>실파계란국<br>계란후라이<br>맛김    |  |                                       |
| 오후 | 호박죽   | 과일   | 떡/모과차  | 과일  | 삶은계란/두유   | 과일                                      |  |                                       |
|    | 11  | 12   | 13   | 14  | 15  | 16                                      |  |                                       |
| 오전 | 수제요구르트  | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                      | 수제요구르트  | 수제요구르트                                  |  |                                       |
| 중식 | 잡곡밥<br>매생이굴국<br>명태포전<br>어묵조림<br>도토리묵무침            | 잡곡밥<br>등뼈감자탕<br>석박지<br>건새우마늘종볶음<br>메추리알조림    | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>잡채<br>조기구이<br>양념깻잎          | 잡곡밥<br>홍합무국<br>삼치조림<br>실파겉절이<br>감자채볶음       | 잡곡밥<br>청국장<br>순대양배추볶음<br>파래무침<br>멸치견과조림   | 잡곡밥<br>떡만둣국<br>부추전<br>낙지젓갈<br>야채샐러드     |  |                                       |
| 오후 | 흑임자죽  | 과일   | 떡/식혜   | 과일  | 약과/두유   | 과일                                      |  |                                       |
|    | 18  | 19   | 20   | 21  | 22  | 23                                      |  |                                       |
| 오전 | 수제요구르트  | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                      | 수제요구르트  | 수제요구르트                                  |  |                                       |
| 중식 | 잡곡밥<br>동태탕<br>김치전<br>연근조림<br>콩나물무침                | 오곡밥<br>명태탕<br>취나물<br>도라지나물<br>고사리나물<br>시금치나물 | 비빔밥<br>김치콩나물국<br>코다리조림<br>숙주맛살겨자무침<br>표고버섯볶음 | 잡곡밥<br>버섯된장국<br>가자미구이<br>숙주나물무침<br>해초샐러드    | 잡곡밥<br>설렁탕<br>너비아니구이<br>방어포볶음<br>양상추샐러드   | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>배추전<br>오이장아찌<br>두부/김치볶음 |  |                                       |
| 오후 | 깨죽  | 과일   | 떡/매실차  | 과일  | 호박찜/두유  | 과일                                      |  |                                       |
|    | 25  | 26   | 27   | 28  |  |   |  |                                       |
| 오전 | 수제요구르트  | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                       | 수제요구르트                                      |   |   |  |                                       |
| 중식 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>청포묵무침<br>해물파전<br>양배추/쌈장           | 잡곡밥<br>육개장<br>실근약무침<br>연두부/양념장<br>봄동겉절이      | 잡곡밥<br>해물탕<br>툇나물두부무침<br>계란찜<br>오징어젓갈        | 잡곡밥<br>버섯탕<br>조기구이<br>단호박조림<br>무생채          |   |   |  |                                       |
| 오후 | 잣죽  | 과일   | 떡/유자차  | 과일  |   |   |  |                                       |

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다