

# 2월 어르신 점심 식단

(일반식)

**알림**  
**? 알레르기 유발식품**  
 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  
 ▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다.  
 ▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다. (죽식형 제외)  
 ▶ 죽식형은 당일 식재료를 사용한 메뉴로 구성 되었습니다.  
 ▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다.

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 양송이들깨탕 조기구이 마늘종찜무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 스크램블에그 새싹채소샐러드 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 잡채 숙주나물무침 생선구이 배추김치	잡곡밥 모시조개탕 사각어묵볶음 콩나물무침 열무무침 배추김치	잡곡밥 맑은대구탕 오리훈제부추무침 파프리카볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 꽃게된장 돈갈비찜 돌나물무침 쌈무 배추김치
죽식	양송이들깨죽	건새우미역죽	쇠고기죽	어묵죽	오리부추죽	꽃게살죽
오후간식	사과/옥수수수염차	군고구마/보리차	증편/매실차	김치전/오미자차	카스테라/우유	부럼/대추차
열량/단백질	841/33	840/36	734/37	734/35	777/40	843/26
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 육개장 해물완자전 참나물무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 건파래무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 깡치튀김 미니새송이버섯볶음 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 달걀죽 온두부/양념장 견과류멸치조림 청경채나물 배추김치	설날	잡곡밥 순대국 동태전 양파장아찌 고추잎나물 배추김치
죽식	해물완자죽	어묵채소죽	깨죽	두부청경채죽		동태살죽
오후간식	바나나/둥굴레차	찐단호박/메밀차	약식/식혜	옥수수스프&식빵		한라봉/녹차
열량/단백질	774/34	892/33	857/36	890/24		899/34
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 모시조개탕 쇠고기청경채볶음 묵은지무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 새송이버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 곤드레된장국 돈삼겹수육&새우젓 애호박나물 상추쌈 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 참치채소볶음 김파우침 가지나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 채소달걀찜 밥새우볶음 우엉찜들깨무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 삼치카레구이 모자반무침 표고버섯나물 배추김치
죽식	쇠고기청경채죽	순두부죽	곤드레된장죽	참치채소죽	달걀들깨죽	늪은호박죽
오후간식	키위/옥수수수염차	찐감자/보리차	송편/매실차	삶은달걀/결명자차	파배기빵/우유	사과/대추차
열량/단백질	871/42	741/31	792/46	887/28	784/30	705/32
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 얼갈이된장국 닭고기간장구이 맛살채소볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 교막양념찜 들깨고사리볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 차돌작이숙주볶음 묵은지지짐 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 달걀국 낙지볶음 콩나물무침 오복지 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 코다리조림 실파무침 동치미 배추김치	잡곡밥 두부된장국 제육볶음 단호박찜 시금치나물 배추김치
죽식	닭살얼갈이죽	교막살죽	유부차돌죽	낙지채소죽	코다리살죽	시금치죽
오후간식	귤/둥굴레차	찐고구마/메밀차	썩설기/식혜	단호박죽/오미자차	와플/우유	바나나/녹차
열량/단백질	706/36	885/33	765/28	883/30	831/35	849/33

