

## 늘푸른돌봄센터 식단표[2월]

A					
일시				2/1일(목)	2/2일(금)
오전식				누룽지닭백숙죽	현미죽
	22.50		//////	잡곡밥	잡곡밥
	새하	복 많이 받으	세요	청국장찌개	소고기된장찌개
중식		HAPPY NEW YEAR		우불고기연근볶음	백순대볶음
	5		11114445	청경채겉절이	진미채볶음
				건파래쪽파무침	시금치나물
				포기김치	포기김치
간식				비피더스(사과)	카스텔라
	0.0			잡곡밥	잡곡밥
				바지락살미역국	모듬어묵국
석식				닭살데리야끼볶음	바싹불고기
				단호박범벅	매콤새송이야채무침
				오이지무침	구이김*달래장
01.11	2 17 01 101			포기김치	포기김치
일시	2/5일(월)	2/6(화)	2/7(수)	2/8(목)	2/9(금)
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽	누룽지닭백숙죽	현미죽
	자고바	자고바	누들 Day	자고바	
	잡곡밥 브로컬리스프	잡곡밥 으러되자그	잡곡밥 버섯칼국수	잡곡밥 !!고떠그	N
	크도질디스프 등심돈까스*소스	우렁된장국 제육볶음	퍼짓철국구 교자만두	사골떡국 소갈비찜	(4)
중식	미나리초무침	세퓩듞믐 양배추찜*쌈장	교시인구 고구마범벅	조실미점 도라지나물볶음	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
	미다디조무점 숙주나물	광매구점~점정 콩나물무침	고구마음력 깻잎단무지무침	도다시다물뉴금 고사리나물	* 1/4.
	포기김치	포기김치		포시디디돌 포기김치	2.1
간식	요플레(딸기)	보기급시 밤만쥬*요구르트	고기급시 피자호빵	비피더스(포토)	
	(E 1)	02.1 1	, ,=0		(基)
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	참치추어탕	꽃게탕	급 기급 맑은배춧국	북엇국	* * *
Ми	베이컨스크럼블에그	간장닭볶음탕	가자미구이	도톰해물완자	
석식	가지볶음	멸치견과류볶음	연근조림	감자채볶음	, ,
	무말랭이무침	궁채절임	실곤약야채무침	상추겉절이	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	DriskE-Rollium RIDERE
일시	2/12일(월)	2/13(화)	2/14(수)	2/15(목)	2/16(금)
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽	누룽지닭백숙죽	현미죽
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
<b>-</b>		호박고추장찌개	해물매운탕	오징어콩나물국	두부김치찌개
중식	Sp	고등어무조림	돈육굴소스볶음	너비아니구이	대패삼겹숙주볶음
	<b>S N</b>	근대된장무침	해초샐러드	동부묵김가루무침	마늘쫑건새우조림
		후르츠칵테일	된장고추지무침	오이참깨무침	토란대나물
간식	# di	포기김치 찹쌀유과	포기김치	포기김치 비피더스(사과)	포기김치 미니약과*식혜
신역		업말슈파	아몬드머핀	미피디즈(사파)	미디작파~쓱예
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		들깨순대국	마은미역국 마은미역국	미소장국	유부주머니국
석식		글께군네국 돈민찌양념두부조림	야채고기말이	기도 중국 고기듬뿍짜장라이스	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #
77		아삭이고추무침 아삭이고추무침	새콤무생채	계란후라이	문제포디리 글린듞 B 브로컬리숙회
		어디어요구구 B 부추겉절이	세요ㅜㅎ세 섬초나물	게 된 구 디 이 깍 둑 단 무 지	프로필디국되 조미김구이
	braitmet	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
일시	2/19일(월)	2/20(화)	2/21(수)	2/22(목)	2/23(금)
오전식	소고기죽	건복죽	버섯야채죽	누룽지닭백숙죽	현미죽
		- 1 1	중식 Day	10 121 111	정월대보름 Day
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	오곡밥
	사골된장찌개	무채맑은국	차돌박이짬뽕	아욱국	돈육청국장
중식	소고기곤약조림	로제닭볶이	찹쌀탕수육*소스	삼치데리야끼구이	버섯소불고기
	사각어묵볶음	깻잎순나물	짜사이채무침	애호박볶음	고사리나물볶음
	방풍나물무침	해파리냉채	오이부추무침	도라지초무침	구운김*달래장
					포기김치
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	포기김치 요플레(복숭아)	포기김치 바람떡,메밀차	포기김치 참붕어빵	포기김치 비피더스(포토)	보기점시 부럼(호두,땅콩)
간식	요플레(복숭아)	바람떡,메밀차	참붕어빵	비피더스(포도)	부럼(호두,땅콩)
간식	요플레(복숭아) 잡곡밥	바람떡,메밀차 잡곡밥	참붕어빵 잡곡밥	비피더스(포도) 잡곡밥	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥
	요플레(복숭아) 잡곡밥 알탕	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국	참붕어빵 잡곡밥 다슬기탕	비피더스(포도) 잡곡밥 근대콩나물국	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국
간식 석식	요플레(복숭아) 잡곡밥 알탕 분홍소세지전	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전	참붕어빵 잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기	비피더스(포도) 잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음
	요플레(복송아) 잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어묵볶음	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침	참봉어빵 잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음	비피더스(포도) 잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림
	요플레(복숭아) 잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어묵볶음 돈나물초무침	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물	참봉어빵 잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침	비피더스(포도)	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림 간장깻잎지
석식	요플레(복승아) 잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기김치	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치	참붕어빵 잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침 포기김치	비피더스(포도)   잡곡밥   근대콩나물국   동그랑땡전 실곤약맛살무침   다시마튀각   포기김치	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림
	요플레(복승아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월)	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물	참봉어빵	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치 2/29(목)	부럼(호두,땅콩) 잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림 간장깻잎지
석식	요플레(복승아) 잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기김치	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화)	참붕어빵 잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침 포기김치	비피더스(포도)   잡곡밥   근대콩나물국   동그랑땡전 실곤약맛살무침   다시마튀각   포기김치	부럼(호두,땅콩)
석식	요플레(복승아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월)	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화)	참봉어빵	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치 2/29(목)	부림(호두,땅콩)
석식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어묵볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월) 소고기죽	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축	참봉어빵	비피더스(포도)	부림(호두,땅콩)
석식	요플레(복송아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 도나물초무침 포기김치 2/26일(월) 소고기죽	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(호) 전복국 잡곡밥	참봉어빵     잡곡밥     다슬기탕     매콤바싹볼고기     가지볶음     고등빼기무침     포기김치 <b>2/28(수)</b> 버섯야채죽     잡곡밥	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기검치 2/29(목) 누롱지닭백숙죽	부림(호두,땅콩)
석식 일시 오전식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기리지 2/26일(월) 소고기죽 잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉절이	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 숙갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복죽 잡곡밥 순두부카레찌개	참봉어빵     잡곡밥     다슬기탕     매콤바싹불고기     가지볶음     고들빼기무침     포기김치     2/28(수)     버섯야채죽     잡곡밥     콩가루배츳국	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감지 2/29(목) 누롱지닭백숙죽  잡곡밥 얼큰어묵국	부림(호두,땅콩)     잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림 간장깻잎지 포기김지  **원전지 표시** 쌀(국내산), 두부류&광국수& 공비지(중국산), 돼지고기(국내산),
석식 일시 오전식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월) 소고기죽  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복죽 잡곡밥 순두부카레찌개 안쇼새우어니언소스	참봉어빵	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기김치 2/29(목) 누롱지닭백숙죽  잡곡밥 얼큰어목국 소고기죽순불고기	부림(호두,땅콩)     잡곡밥 김치두부국 오징어굴소스볶음 우엉채조림 간장깻잎지 포기김치  **원전지 표시** 쓸(국내산), 두부류&콩국수& 콩비지(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(호주산),
설식 <u>일시</u> 오전식 중식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기김치  2/26일(월) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉절이 옥수수콘샐러드 포기김치	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축 잡곡밥 순두부카레찌개 깐쇼새우어니언소스 콩나물따라무침 김자반볶음 포기김치	참봉어빵     잡곡밥     다슬기탕     매콤바싹불고기     가지볶음     고들빼기무침     포기김치     2/28(수)     버섯야채죽     잡곡밥     콩가루배춧국     돈사태김치찜     건새우무조림     고구마샐러드     포기김치	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치  2/29(목) +롱지닭백숙축  잡곡밥 얼큰어묵국 소고기죽순불고기 얼갈이고주장무침 오복지무침 포기감치	부림(호두,땅콩)
석식 일시 오전식	요플레(복송아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월) 소고기죽  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물검절이 옥수수콘샐러드	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(호) 전복축  잡곡밥 순두부카레찌개 깐쇼새우어니언소스 콩나물파채무침 김자반볶음	참봉어빵     잡곡밥     다슬기탕     매콤바싹불고기     가지볶음     고들빼기무침     포기검치     2/28(수)     버섯야채룩     잡곡밥     콩가루배츳국     돈사태김치찜     건새우무조림     고구마샐러드	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치 2/29(목) 누릉지닭백숙죽  잡곡밥 얼큰어목국 소고기죽순불고기 얼갈이고추장무침 오복지무침	부림(호두,땅콩)
설식 <u>일시</u> 오전식 중식	요플레(복송아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 볼어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(웹) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉절이 옥수수콘샐러드 포기김치	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(호) 전복축 잡곡밥 순두부카레찌개 안쇼새우어니언소스 콩나물파채무침 김자반복음 포기김치 바나나	참봉어빵     잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹물고기 가지볶음 고들빼기무침 포기김치 2/28(수) 버섯야채축     잡곡밥 콩가루배춧국 돈사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기김치  2/29(목) 누롱지닭백숙죽  잡곡밥 얼큰어묵국 소고기죽순볼고기 얼갈이고추장무침 오복지무침 포기김치 황도	부림(호두,땅콩)
설식 <u>일시</u> 오전식 중식	요플레(복송아)  잡곡밥 말탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기김치 2/26일(월) 소고기죽  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물검절이 옥수수콘샐러드 포기김치 요플레(플루베리) 잡곡밥	바람떡,메밀차	참봉어빵  잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침 포기건치 2/28(수) 버섯야채룩  잡곡밥 콩가루배츳국 돈사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치 2/29(목) 누통지닭백숙죽  잡곡밥 얼큰어묵국 소고기죽순불고기 얼갈이고주안무침 포기감치 황도 잡곡밥	부림(호두,땅콩)
설식 일시 오전식 중식 간식	요플레(복송아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기김치  2/26일(월) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉털이 옥수수콘샐러드 포기김치 요플레(블루베리)  잡곡밥 닭곰탕	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 숙갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축 잡곡밥 순두부카레찌개 깐쇼새우어니언소스 콩나물파재무침 김자반복음 포기김치 바나나 잡곡밥 팽이장국	참봉어빵     잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침 포기김치 2/28(수) 버섯야채죽     잡곡밥 콩가루배춧국 돈사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유     잡곡밥 감자용심이들깨국	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기감치  2/29(목) +롱지닭백숙축  잡곡밥 얼큰어묵국 소고기죽순불고기 얼갈이고주순봉고기 얼같이고주안무침 포기감치 황도  잡곡밥 바지락살무국	부림(호두,땅콩)
설식 <u>일시</u> 오전식 중식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기건치 2/26일(월) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉절이 옥수수콘샐러드 포기건치 요플레(블루베리)  잡곡밥 닭곰탕 씨앗젓갈	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축  잡곡밥 순두부카레찌개 깐쇼새우어니언소스 콩나물파채무침 김자반볶음 포기김치 바나나  잡곡밥 팽이장국 갈치구이	참봉어빵  잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기건치 보기김치 보기김치 보기감치 보기감치 보기감치 자곡밥 평가루배춧국 도사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유 잡곡밥 감자용심이들깨국 메추리알곤약조림	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기김치 2/29(목) 누롱지닭백숙축  잡곡밥 얼큰어목국 소고기죽순불고기 얼같이고추장무침 포기김치 황도  잡곡밥 바지락살무국 고구마닭갈비	부림(호두,땅콩)
설식 일시 오전식 중식 간식	요플레(복송아)  잡곡밥 일탕 분홍소세지전 불어목볶음 도나물초무칭 포기김치 2/26일(월) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르스스 참나물겉절이 옥수수콘샐러드 포기김치 요플레(블루베리)  잡곡밥 닭곰탕 씨앗젓갈 시금치유부무침	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축	참봉어빵  잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기무침 포기김치 2/28(수) 버섯야채죽  잡곡밥 콩가루배츳국 돈사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유 잡곡밥 감자응심이들깨국 매주리알곤약조림	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기김치 2/29(목) 누롱지닭백숙축  잡곡밥 얼큰어목국 소고기죽순불고기 얼갈이고추장무침 포기김치 황도  잡곡밥 바지락살무국 고구마닭갈비 꼬마새송이볶음	부림(호두,땅콩)
설식 일시 오전식 중식 간식	요플레(복숭아)  잡곡밥 알탕 분홍소세지전 불어목볶음 돈나물초무침 포기건치 2/26일(월) 소고기축  잡곡밥 경상도식소고기무국 생선가스*타르타르소스 참나물겉절이 옥수수콘샐러드 포기건치 요플레(블루베리)  잡곡밥 닭곰탕 씨앗젓갈	바람떡,메밀차 잡곡밥 북어채계란국 알찬해물부추전 쑥갓두부무침 토란대나물 포기김치 2/27(화) 전복축  잡곡밥 순두부카레찌개 깐쇼새우어니언소스 콩나물파채무침 김자반볶음 포기김치 바나나  잡곡밥 팽이장국 갈치구이	참봉어빵  잡곡밥 다슬기탕 매콤바싹불고기 가지볶음 고들빼기건치 보기김치 보기김치 보기감치 보기감치 보기감치 자곡밥 평가루배춧국 도사태김치찜 건새우무조림 고구마샐러드 포기김치 오예스*우유 잡곡밥 감자용심이들깨국 메추리알곤약조림	비피더스(포도)  잡곡밥 근대콩나물국 동그랑땡전 실곤약맛살무침 다시마튀각 포기김치 2/29(목) 누롱지닭백숙축  잡곡밥 얼큰어목국 소고기죽순불고기 얼같이고추장무침 포기김치 황도  잡곡밥 바지락살무국 고구마닭갈비	부림(호두,땅콩)

\* 위 식단은 (주)복지유니온 급식관리팀 소속 이지혜 영양사가 작성하였습니다

공지

사항

\* 원산지 표시 대상은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(죽,누롱지포함), 배추서울경기식 김치(배추,고춧가루), 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지,뱀장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 콩(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목 표시의무 대상입니다.

\* 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.