

식단표

2025년 02월

(유성)플래티늄

구분							토(02.01)
아침 식단							쌀밥 소고기무국 계란곤약장조림 미니새송이버섯 볶음 고춧잎장아찌 배추김치
점심 식단							잡곡밥 맑은순두부국 닭볶음탕 브로콜리들깨볶음 시금치나물 배추김치
저녁 식단							쌀밥 호박감자국 돈채피망볶음 크랜베리멸치조림 짜차이무침 배추김치
오후 간식							후레쉬베리/요구르트
구분	일(02.02)	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
아침 식단	쌀밥 다슬기부추국 코다리무조림 오이지무침 돌자반 배추김치	쌀밥 누룽지탕 부추계란찜 어묵피망볶음 훈합콩조림 배추김치	쌀밥 감자양파국 함박야채조림 마늘쫀지무침 브로콜리/초장 배추김치	쌀밥 소고기샤브국 임연수무조림 시래기들깨지짐 시금치나물 배추김치	쌀밥 복어무국 떡갈비피망볶음 견과류멸치조림 고들빼기 배추김치	쌀밥 봄동달래된장국 우불고기 호박양파볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 참치야채볶음 땅콩아몬드조림 배추나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 오징어굴소스볶음 감자채볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 생선까스/소스 미역줄기볶음 오이달래무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 물파래옥수수전 두부양념조림 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 동태탕 하이라이스 타코야끼 딸기그린샐러드 배추김치	잡곡밥 미니우동 치킨까스/소스 도토리묵무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 복어미역국 버섯소불고기 땅콩명엽채조림 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 해물파전 베이컨감자채볶음 도라지무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 시래기된장국 참치두부조림 명엽채조림 미나리무생채 배추김치	쌀밥 미나리곰탕 간장닭갈비 느타리들깨볶음 건취나물 배추김치	쌀밥 아욱된장국 삼치무조림 청경채굴소스볶음 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 바지락살호박국 제육볶음 연두부/양념장 가지나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 닭살야채조림 연근조림 깻순나물 배추김치	쌀밥 숙갓어묵국 돈채김치볶음 온두부/양념장 숙주나물 배추김치	쌀밥 물만둣국 마파두부 고사리들깨볶음 미역초무침 배추김치
오후 간식	요플레	쫄면/요구르트	쫄면고구마/요구르트	카스타드/요구르트	글	요플레	바나나/요구르트

구분	일(02.09)	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
아침 식단	쌀밥 누룽지탕 우민찌두부조림 어묵채야채볶음 봄동나물 배추김치	쌀밥 냉이된장국 떡갈비마늘조림 호두연근조림 오이지무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 맛살스크램블에그 세발나물 마늘쫀지락교무침 배추김치	쌀밥 사골국 닭살파프리카볶음 썩갓두부무침 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥 계란부추국 삼치고사리조림 혼합콩조림 가지나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 미트볼파인조림 감자양송이조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 홍합무국 돈사태단호박조림 양배추찜/쌈장 열무나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 소고기우거지국 간장닭갈비 청포묵김치무침 새우살애호박볶음 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 매생이계란말이 과일맛살샐러드 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 계란팽이국 어묵잡채 짜장소스 흑임자브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 동태전 묵은나물 조미김 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 로제함박스테이크 콩나물들깨볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 훈제오리볶음 달래오이지무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이두부장국 치킨강정 브로콜리햄볶음 건파래쪽파무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 유부팽이장국 가자미무조림 파리메알조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 사골국 참치야채볶음 찐만두/양념장 숙주나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 해물콩나물찜 두부구이/양념장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 꾸꾸미연포탕 돈채건조목볶음 잔멸치조림 열무나물 배추김치	쌀밥 도토리묵채국 파리계란장조림 느타리아채볶음 세발나물된장무침 배추김치	쌀밥 순두부조갯살국 우채오이볶음 건새우마늘쫀볶음 치커리유자무침 배추김치	쌀밥 닭곰탕 오징어야채볶음 묵아채무침 봄동겉절이 배추김치
오후 간식	요플레	찐감자/요구르트	미니호떡/요구르트	호두파이/두유	찐계란/요구르트	요플레	카스타드/요구르트
구분	일(02.16)	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
아침 식단	쌀밥 북어계란국 두부야채조림 진미채우영조림 마늘쫀지무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 코다리무조림 땅콩호두조림 미나리무생채 배추김치	쌀밥 누룽지탕 떡갈비새송이볶음 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 열무된장국 참치야채볶음 명엽채조림 고추장아찌 배추김치	쌀밥 조갯살호박국 야채계란찜 더덕부추무침 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 누룽지탕 두부팽이조림 건새우무우조림 마늘오징어젓무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 해물완자조림 연두부/양념장 마늘쫀지무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 감자바지락국 버섯소불고기 마늘멸치조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 단호박카레스튜 돈까스/소스 매쉬드포테이토 배추김치	잡곡밥 콩나물굴국 마파두부 파리멸치볶음 열무보리된장무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 마늘간장닭조림 소시지케찹볶음 메알과일샐러드 배추김치	잡곡밥 도토리묵채국 돈수육 상추쌈/쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 육전/파채무침 베이컨감자채볶음 혼합콩조림 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 적어구이 곤약메알장조림 겨울초달래무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 울갱이아욱국 참치애호박볶음 시래기들깨지짐 콩나물무침 배추김치	쌀밥 계란파국 돈육불고기 건새우무우조림 물파래무무침 배추김치	쌀밥 부대찌개 닭감자조림 실곤약야채무침 유채나물 배추김치	쌀밥 소고기미역국 미트볼버섯볶음 어묵피망볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 가자미무조림 청포묵김가루무침 오이지무침 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 돈채피망볶음 진미채무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 울갱이수제비국 너비아니야채볶음 미니새송이볶음 숙주나물 배추김치
오후 간식	요플레	미니파운드/요구르트	찐고구마/요구르트	후레쉬베리/요구르트	바나나/요구르트	요플레	찐감자/요구르트

구분	일(02.23)	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
아침 식단	쌀밥 열무된장국 우채우엉조림 건파래무침 무들깨나물 배추김치	쌀밥 황태무국 야채계란찜 감자당근조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 돈채피망볶음 맛살마늘쫄볶음 오징어젖무침 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 두부야채조림 느타리버섯볶음 도라지생채 배추김치	쌀밥 몽글순두부탕 동태무조림 크랜베리멸치조림 돌자반 배추김치	쌀밥 소고기미역국 떡갈비피망조림 도토리묵/양념장 근대나물 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 사골만둣국 치킨까스/소스 미역줄기볶음 묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 돈육마늘불고기 시리얼고구마맛 탕 깻잎겉절이 배추김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 도토리배추전 느타리초무침 멸치고추볶음 배추김치	잡곡밥 게살계란국 갈치무조림 콩나물잡채 가지양념찜 배추김치	잡곡밥 감자손수제비 깻잎주먹완자전 건새우마늘쫄볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 우렁살강된장 열무나물 배추김치	
저녁 식단	쌀밥 썩갠어묵국 오징어야채볶음 연근조림 유채나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 짜장소스 분홍소세지볶음 단무지채무침 배추김치	쌀밥 어묵김치국 청경채찜닭 연두부/양념장 단호박샐러드 배추김치	쌀밥 쭈꾸미연포탕 들깨백불고기 야채고로케/케찹 오이달래무침 배추김치	쌀밥 콩비지된장찌개 닭살계란장조림 실곤약야채무침 가지나물 배추김치	쌀밥 닭곰탕 생선까스/소스 단호박팥조림 숙주나물 배추김치	
오후 간식	요플레	붕어빵/요구르트	카스타드/요구르트	바나나/요구르트	버터롤/요구르트	요플레	

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥