

## [서진푸드] 2024년 2월 식단표

■적용기간 : 2024년 2월 1일(목) ~ 2월 29일(목)

■영양사: 이주연 (면허번호: 제 52990)

일자/요일				01(목)	02(금)
점심				★한식데이★ 잡곡밥 백짬뽕국 야채계란찜 수제간장장지침 삼색나물(비빔용) 배추김치 단호박죽	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 봉추찜닭 돈채우거지지침 맛살마요샐러드 배추김치 콩나물야채죽
점심 칼로리(Kcal)				798.kcal	794.kcal
저녁				잡곡밥 김치국 갈비양념돈사태조림 매콤두부조림 물파래무침 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 북어콩나물국 영양짜장소스 춘권&케첩 계절나물 배추김치 참깨죽
오전간식					
오후간식				카스타드 요구르트	방울증편 음료
기능별식이				순두부영양죽 단호박죽 버섯영양죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)
점심	잡곡밥 호박고추장국 안동찜닭+당면 맥시칸샐러드 물파래무침 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 두부계란탕 오징어콩나물두루치기 비엔나불어묵조림 계절나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 얼큰해장국 찰스테이크 로제소스스파게티 계절나물 배추김치 시금치계란죽	★한식데이★/잡곡밥 청국장 매콤돈불고기 맛살포고박섯볶음 콩나물무침 배추김치 버섯야채죽	잡곡밥 쇠고기탕국 궁중닭조림 수제녹두전 고사리나물 배추김치 콩나물야채죽
점심 칼로리(Kcal)	800.kcal	796.kcal	795.kcal	801.kcal	799.kcal
저녁	잡곡밥 모듬버섯탕 증화덮밥 매콤미트볼조림 양파장아찌 배추김치 북어콩나물죽	잡곡밥 미역국 고사리제육볶음 호박두부찜 건새우무찌지침 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비조림 수제물파래전 우영채계소스무침 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 다시마국 돈장시래기지침 연두부+양념장 계절나물 배추김치 해물영양죽	잡곡밥 사골미역국 고추잡채 탕평채 계절나물 배추김치 참깨죽
저녁 칼로리(Kcal)	687.kcal	684.kcal	687.kcal	688.kcal	690.kcal
오후간식	카스타드 음료	핀감자 두유	꿀호떡 비피디스	단호박죽 요구르트	계절과일 요플레
기능별식이	순두부영양죽 참치당근죽 북어콩나물죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 브로콜리채소죽	순두부영양죽 버섯야채죽 해물영양죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
점심	잡곡밥 육개장 코다리양념조림 탕평채 계절나물 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 감자국 로제소스닭갈비 두반장두부조림 토란대지침 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 시골된장찌개 아귀해물콩나물찜 미트볼강정소스조림 계절나물 배추김치 시금치계란죽	★한식데이★/잡곡밥 동태탕 오색한식잡채 파리고추감자조림 계절나물 배추김치 시금치계란죽	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 팜플로그기 청포묵이버섯볶음 들깨무나물 배추김치 콩나물야채죽
점심 칼로리(Kcal)	798.kcal	794.kcal	794.kcal	801.kcal	799.kcal
저녁	잡곡밥 시원해장국 부대덮밥 야채고로케&소스 단무지채무침 배추김치 북어콩나물죽	잡곡밥 호박고추장찌개 남자완스 부추장떡 계절나물 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 두부해장국 간장당면불고기 도토리묵김가루무침 토란대지침 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 파계란탕 두부해장국 단호박카레소스 만두튀김&초간장 단무지채무침 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 다시마국 팽이버섯파글이조림 야채계란찜 콩나물무침 배추김치 참깨죽
저녁 칼로리(Kcal)	688.kcal	690.kcal	685.kcal	694.kcal	687.kcal
오후간식	방울증편 음료	찐계란 두유	찐빵 비피디스	팥죽 요구르트	계절과일 요플레
기능별식이	순두부영양죽 참치당근죽 북어콩나물죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 브로콜리채소죽	순두부영양죽 시금치계란죽 요구르트	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽

### [서진푸드] 2024년 2월 식단표

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
<b>점심</b>	잡곡밥 백암팽국 고추장불고기 수제강된장 계절나물 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 얼큰호박국 봉추찜닭 블어묵근약개조림 치커리맛살마요샐러드 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 왜된장국 매콤돈사태림 헬새송이버섯조림 콩나물무침 배추김치 시금치계란죽	★한식데이★/잡곡밥 어묵탕 생선양념조림 돈채속주나물볶음 고사리나물 배추김치 시금치계란죽	잡곡밥 감자국 재육불고기 맥시칸샐러드 돌자반 배추김치 콩나물야채죽
<b>점심 칼로리(Kcal)</b>	799.kcal	795.kcal	797.kcal	801.kcal	798.kcal
<b>저녁</b>	잡곡밥 배추순두부탕 생선까스&소스 돈채간장볶음 초고추장미역무침 배추김치 복어콩나물죽	잡곡밥 파게란탕 파인애플떡갈비조림 어묵우영채볶음 계절나물 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 우동곤약장국 간장당면불고기 춘권&케첩 단무지채무침 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 미역국 짜장닭갈비 블어묵강정소스무침 수제피클 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 장터국밥 부대떡밥 미트볼야채조림 계절나물 배추김치 참깨죽
<b>저녁 칼로리(Kcal)</b>	689.kcal	694.kcal	690.kcal	689.kcal	688.kcal
<b>오후간식</b>	카스타드 음료	핀계란 두유	계절과일 요플레	단호박죽 요구르트	핀빵 두유
<b>기능별식이</b>	순두부영양죽 참치당근죽 복어콩나물죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 브로콜리채소죽	순두부영양죽 시금치계란죽 버섯영양죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	
<b>아침 칼로리(Kcal)</b>					
<b>점심</b>	잡곡밥 우거지탕 단호박닭조림 한식잡채 미역초무침 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 얼큰해장국 재육불고기 어묵고추장조림 부추오복지무침 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 부대찌개 죽찜 간장소파게티 건나물지짐 배추김치 시금치계란죽	★한식데이★/잡곡밥 감자국 고추장짜갈비조림 탕명채 계절나물 배추김치 단호박죽	
<b>점심 칼로리(Kcal)</b>	798.kcal	792.kcal	799.kcal	801.kcal	
<b>저녁</b>	잡곡밥 곤약우동장국 모듬장조림 야채고로케&소스 갯잎지 배추김치 복어콩나물죽	잡곡밥 미소시루 생선양념조림 맛살표고버섯볶음 양배추&쌈장 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 시래기고추장국 갯순닭갈비 미트볼강정소스무침 모듬장아찌 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 쇠고기탕국 해물떡밥 블어묵강정소스무침 들깨무나물 배추김치 버섯영양죽	
<b>저녁 칼로리(Kcal)</b>	692.kcal	689.kcal	691.kcal	685.kcal	
<b>오후간식</b>	후레쉬베리 음료	핀계란 두유	카스타드 비피디스	팥죽 요구르트	
<b>기능별식이</b>	순두부영양죽 참치당근죽 복어콩나물죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 브로콜리채소죽	순두부영양죽 단호박죽 버섯영양죽	
<b>원산지</b>	쌀(국내산), 죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 캐나다산, 미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 오징어(국내산) 닭정육(브라질산) 김치: 배추, 고추가루(중국산) 콩, 두부(미국산), 삼겹살(수입산, 네델란드등), 꽃게(중국산), 돈까스, 미트볼, 떡갈비등 식육가공품(수입산)				