

3월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

영양사:신승연

당뇨식:보리밥 제공

2026	03/01(일)	03/02(월)	03/03(화)	03/04(수)	03/05(목)	03/06(금)	03/07(토)
조식	백미밥 감자양파국 떡갈비조림 중화풍브로콜리찜 코우슬로 배추김치	백미밥 물파래배추국 스크램블 우영채당근볶음 마늘쫄오그락지 배추김치	백미밥 누룽지국 해물동그랑땡 툇유부조림 흑임자우묵무침 배추김치	백미밥 황태무국 순두부유자오리엔탈 새송이표고볶음 삼채무생채 배추김치	백미밥 유부맑은국 옛날소세지 카레감자채볶음 갯잎지무침 배추김치	백미밥 미역국 참치야채볶음 도라지채볶음 구이김 배추김치	백미밥 어묵국 떡갈비조림 마늘쫄면치볶음 실곤약우무무침 배추김치
	녹두죽	콩가루죽	야채죽	검은콩죽	들깨죽	야채죽	참깨죽
중식	백미밥 미나리곰탕 제육볶음 그린빈스새우살볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 카레소스 총알버섯조림 매콤단무지무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 계란국 돈채고추장볶음 고사리볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭살겨자냉채 가쓰오도토리묵 햇타이누들샐러드 배추김치	백미밥 백짬뽕국 크림미트볼 베이컨숙주볶음 양상추샐러드*D 배추김치	백미밥 콩나물국 강된장소스 들깨무숙나물 봄동유자청무침 배추김치
	연근죽	시금치죽	단호박죽	옥수수죽	브로콜리죽	표고죽	맛살죽
석식	백미밥 청국장찌개 찜닭 어항가지볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 순두부맑은국 돈채죽순볶음 매콤어묵볶음 근대나물 배추김치	백미밥 미소두부장국 토마토미트볼 호박버섯볶음 코우슬로 배추김치	백미밥 콩가루배추국 두부조림 브로콜리맛살볶음 근대나물 배추김치	백미밥 김치어묵국 닭마늘간장조림 새우젓호박볶음 물파래무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육쪽참스테이크 마카로니콘샐러드 모듬피클 배추김치	백미밥 콩가루배추국 카레불고기 어항가지볶음 건두부무침 배추김치
	귀리죽	고구마죽	당근비트죽	참치야채죽	애호박죽	병아리콩죽	홍합죽
2026	03/08(일)	03/09(월)	03/10(화)	03/11(수)	03/12(목)	03/13(금)	03/14(토)
조식	백미밥 누룽지국 시금치프리타타 컬리플라워피망볶음 고들빼기무말래이무침 배추김치	백미밥 호박전국 후랑크야채볶음 파리고추새송이볶음 해초무침 배추김치	백미밥 감자양파국 동그랑땡계찜볶음 마늘중앙파볶음 구이김 배추김치	백미밥 복엇국 비엔나데리아끼볶음 견과류콩조림 천사채샐러드 배추김치	백미밥 계란국 마파두부 햄감자채볶음 갯잎지무침 배추김치	백미밥 감자양파국 참치야채볶음 연근조림 미나리무생채 배추김치	백미밥 순두부맑은국 미트볼야채조림 건새우무조림 마늘쫄무침 배추김치
	콩가루죽	들깨죽	흑임자죽	야채죽	참깨죽	검은콩죽	녹두죽
중식	백미밥 유채된장국 들깨백불고기 새우젓호박볶음 치커리숙갯무침 배추김치	백미밥 계란국 짜장소스 매콤어묵볶음 실곤약무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 훈제오리새송이볶음 들기름막국수 참나물토마토샐러드 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭살겨자냉채 청경채굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부어묵국 토마토카레 브로콜리맛살볶음 양상추샐러드*D 배추김치	백미밥 근대된장국 제육볶음 미역줄기볶음 건두부무침 배추김치	백미밥 어묵국 돼지불백 백옥이짬뽕소스볶음 돌나물참깨무침 배추김치
	옥수수죽	완두죽	귀리죽	병아리콩죽	단호박죽	고구마죽	흑미죽
석식	백미밥 토란국 참치김치볶음 고사리볶음 김자반 배추김치	백미밥 사골우거지국 돈육마늘불고기 연근피망볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 미역국 돈민찌두부조림 카레감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 들깨무국 돈육곤약조림 시래기된장지짐 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 닭갈비 들깨호박버섯볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 쌀국수국 블랙알리오뽕밥소스 고사리볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 계란찜 우영채당근볶음 숙주나물 배추김치
	표고죽	참치야채죽	브로콜리죽	순두부계란죽	시금치당근죽	홍합죽	연근죽

3월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

2026	03/15(일)	03/16(월)	03/17(화)	03/18(수)	03/19(목)	03/20(금)	03/21(토)
조식	백미밥 샤브국 스모크햄야채볶음 건과류콩조림 해초무침 배추김치	백미밥 계란국 비엔나케찹볶음 마늘중앙파볶음 구이김 배추김치	백미밥 콩나물국 너비아니파인조림 새우젓호박볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 감자양파국 시금치프리타타 베이컨숙주볶음 고구마샐러드 배추김치	백미밥 감자양파국 양념순두부 파리고추새송이볶음 미나리무생채 배추김치	백미밥 복쌈국 동그랑땡굴소스볶음 들깨무숙나물 깻잎지무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 햄구이 우엉채당근볶음 무말랭이알마늘무침 배추김치
	참깨죽	콩가루죽	녹두죽	야채죽	검은콩죽	콩가루죽	참깨죽
중식	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육버섯불고기 궁채잎들깨볶음 양배추부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 하이라이스 느타리표고볶음 단무지유자무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 어항가지볶음 봄동매실청샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 종상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 토마토에그누들 열대과일샐러드 모듬피클 배추김치	혼합잡곡밥 쌀국수국 돈육춘장불고기 백목이찜뽕소스볶음 유자단무지맛살냉채 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 달걀겨자냉채 크림소스감자 돌나물새송이초무침 배추김치
	팔죽	애호박죽	귀리죽	감자죽	브로콜리죽	연근죽	옥수수죽
석식	백미밥 호박젓국 코다리무조림 매콤어묵볶음 연근유자청무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육김치조림 미역줄기볶음 흑임자우묵무침 배추김치	백미밥 버섯들깨국 돈민찌두부조림 양배추맛살볶음 물파래무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 참치야채볶음 연근땅콩조림 김지반 배추김치	백미밥 김치어묵국 닭야채조림 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 미니돈까스 칼빔면 양배추샐러드*D 배추김치	백미밥 미역국 강된장소스 고사리볶음 콩나물무침 배추김치
	시금치죽	표고죽	맛살죽	애호박죽	돈육야채죽	흑미죽	고구마죽
2026	03/22(일)	03/23(월)	03/24(화)	03/25(수)	03/26(목)	03/27(금)	03/28(토)
조식	백미밥 순두부맑은국 비엔나브로콜리볶음 마늘중앙파볶음 해초무침 배추김치	백미밥 다시마우국 떡갈비조림 감자채볶음 무생채 배추김치	백미밥 감자양파국 순두부장 버섯두루치기 깻잎지무침 배추김치	백미밥 누룽지국 스크램블 새우그린빈스볶음 고구마샐러드 배추김치	백미밥 황태우국 감자떡완자야채볶음 도라지채볶음 브로콜리초회 배추김치	백미밥 토란국 토마토미트볼조림 건과류콩조림 돌나물유자청무침 배추김치	백미밥 들깨우국 옛날소세지 양배추맛살볶음 포시래기무말랭이무침 배추김치
	녹두죽	흑임자죽	콩가루죽	야채죽	들깨죽	야채죽	참깨죽
중식	백미밥 냉이된장국 들깨백불고기 어묵볶음 얼갈이샐러리무침 배추김치	백미밥 미역국 고추장불고기 한식잡채 종상추무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 카레소스 에그누들볶음 단무지유자무침 배추김치	백미밥 계란국 로제미트볼 마늘쫄면치볶음 실곤약무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 치킨스테이크 새우젓호박볶음 토마토샐러드 배추김치	백미밥 미역국 돈육간장불고기 고사리볶음 건두부무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 부추잡채 매콤어묵볶음 토마토샐러드 배추김치
	연근죽	옥수수죽	시금치죽	맛살죽	단호박죽	완두죽	고구마죽
석식	백미밥 새우젓국 닭갈비 시래기된장지짐 근대나물 배추김치	백미밥 유채된장국 시금치프리타타 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 김치단호박국 돈육된장불고기 탕평채 부추양파무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 달걀겨자냉채 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 김치어묵국 두부조림 들깨무숙나물 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 생선까스 가쓰오도토리묵 숙주나물 배추김치	백미밥 콩나물국 닭야채조림 연근조림 도라지초무침 배추김치
	브로콜리죽	홍합살죽	감자죽	표고죽	비트당근죽	애호박죽	흑미죽

3월 식단표

비선후,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

2026	03/29(일)	03/30(월)	03/31(화)				
조식	백미밥 어묵국 칠리소세지볶음 감자채볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육짜장조림 마늘중버섯볶음 비트무짬지무침 배추김치	백미밥 홍합무국 떡갈비조림 어묵볶음 구이김 배추김치				
	야채죽	녹두죽	검은콩죽				
중식	백미밥 다시마감자국 고추장불고기 새우젓호박볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 황태콩나물국 강된장소스 고사리볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭갈비 유부콩나물찜 천사채참깨무침 배추김치				
	병아리콩죽	맛살죽	연근죽				
석식	백미밥 냉이된장국 참치김치볶음 우영채당근볶음 김자반 배추김치	백미밥 미역국 굴소스닭볶음 시래기된장지짐 삼채무생채 배추김치	백미밥 미역국 짬뽕불고기 백목이겨자냉채 청경채무침 배추김치				
	시금치비트죽	소라살죽	고구마죽				
2026							
조식							
중식							
석식							

--	--	--	--	--	--	--	--

식재료 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육(돈후지)- 불고기용,채,민짜):국내산 돈육(돈전지- 불고기용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육:국산	명태,코다리살,동태: 원양산(대서양)	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
밀쌀, 완두콩, 깐동부 : 미국산	현미,찰흑미찰쌀,찰현미,압맥, 보리 : 국내산	차수수, 기장 : 우크라이나
귀리, 렌틸콩, 흰강낭콩, 병아리콩 : 캐나다산	차조, 적두, 백태, 매화,적윳타리콩 : 중국산	쌀:국산 칼로스쌀:미국산
깐풍기(계육):국내산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미역줄기:국내산	계란 : 국산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
아귀:중국산	백김치(배추:중국산, 국내산)	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵(연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	소라살:세네갈산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	우렁살:국내산