

2025년 03월 식단표

일자/요일							이(토)
아침							잡곡밥 / 들깨야채죽 누룽지탕 고등어시래기조림 컬리플라워볶음 양파장아찌 맛김치
점심							잡곡밥 / 단호박죽 유부야채국 돼지불백 어묵마늘종볶음 콩나물무침 맛김치
저녁							잡곡밥 / 깨살야채죽 참치김치찌개 이리무조림 스크램블에그 도라지유자무침 맛김치
칼로리(Kcal)							689kcal
점심칼로리(Kcal)							666kcal
저녁칼로리(Kcal)							678kcal
오전간식							사과
오후간식							런요구르트

일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	잡곡밥/흑임자야채죽 홍합무국 떡갈비불조림 맛살볶음 해초무침 맛김치	잡곡밥/매호박죽 콩나물국 계란찜 시래기볶음 조개젓야채무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 황태무국 햄야채볶음 명엽채볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 메추리알장조림 목이버섯볶음 나박김치 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 북어국 마파두부 파래자반 갈치속젓무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 근대된장국 스크램블에그 햄맛살볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/녹두죽 누룽지탕 참치감자조림 호박볶음 비트무생채 맛김치
점심	잡곡밥/바지락죽 배추된장국 오리훈제고추장볶음 감자표고조림 파래자반 맛김치	/소고기야채죽(생알) 잡곡밥/소불고기 홍합미역국 소불고기 한식잡채 숙주무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 버섯육개장 항박스테이크 묵은지지짐 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 선지해장국 숯불향닭강조림 소시지감자조림 시금치두부무침 맛김치	잡곡밥/부추야채죽 참치김치찌개 제육볶음 어묵볶음 미역초무침 맛김치	작은밥/참깨야채죽 계란국 짜장면 미트볼조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 감자옹심이국 치킨가라야게 취나물볶음 청포묵무침 맛김치
심칼로리 (Kcal)	674kcal	687kcal	658kcal	687kcal	658kcal	682kcal	672kcal
저녁	잡곡밥/달걀야채죽 들깨버섯국 해물모듬야채볶음 무나물볶음 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 어묵국 춘천닭갈비 연근명콩조림 실곤약무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 청국장찌개 코다리무조림 미역줄기볶음 깻잎장아찌 맛김치	잡곡밥/매생이죽 순두부국 돈까스/소스 고구마줄기볶음 브로콜리참깨무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 맑은감자국 너비아니구이 시래기된장볶음 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 들깨미역국 가자미튀김 표고감자볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 돈사태무조림 불어묵볶음 봄동된장나물무침 맛김치
넉칼로리 (Kcal)	680kcal	680kcal	667kcal	680kcal	664kcal	662kcal	665kcal
오전간식	카스테라/보리차	딸기	배	토마토	샤인머스켓	한라봉	시과쥬스
오후간식	꿀	떠먹는요구르트	단팔죽	검은깨두유	호박죽	증편/우영차	옥수수죽

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥/단호박죽 해물된장국 가지미무조림 연두부/양념장 무오이간장초절이 맛김치	잡곡밥/녹두죽 들깨무국 장조림 느타리버섯볶음 파래자반 맛김치	잡곡밥/김가루야채볶음 누룽지탕 햄야채볶음 우영채조림 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자야채볶음 사골배추국 계란찜 호박새우젓볶음 오징어젓무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채볶음 미역국 고등어무조림 감자고구마조림 도시락김 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 새우젓연두부달걀국 가지미감자조림 베이컨버섯볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 스크램블에그 통알새송이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치
점심	잡곡밥/브로콜리죽 숙국 소불고기잡채 고사리나물볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/닭안심야채볶음 설렁탕 훈제오리숙주볶음 브로콜리볶음 유채나물겉절이 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 얼갈이된장국 갯잎닭갈비 명엽채볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/시금치죽 어묵무국 제육볶음 양배추/쌈장 숙주나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 소고기파국 중화풍부추잡채 가지볶음 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 참치김치국 빙어도리뱅뱅 멸치고추장볶음 참나물겉절이 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 들깨버섯국 안동찜닭 건새우마늘장볶음 봄동무침 맛김치
저녁	잡곡밥/옥수수야채볶음 수제비국 오징어콩나물찜 계란탕 느타리버섯김가루무침 맛김치	잡곡밥/참깨감자죽 부대찌개 버섯소불고기 계란장조림 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채볶음 매호박두부새우젓국 백순대볶음 무나물볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 황태국 마파두부 소시지전 마늘종야채장아찌 맛김치	잡곡밥/콘옥수수죽 콩나물국 된장불백 두부전/양념장 시금치무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 매추리알조림 콩자반 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/소고기죽 홍합맑은국 두부조림 고구마순볶음 청경채겉절이 맛김치
넉칼로리 (Kcal)	668kcal	672kcal	666kcal	670kcal	675kcal	680kcal	662kcal
오전간식	두유	딸기	꿀	요플레	방울토마토	군고구마/우영차	가지전/보리차
오후간식	카스텔라/메밀차	삶은계란/보리차	단팥죽	황도	호박죽	런요구르트	옥수수죽

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 스팸감자조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 계란국 참치야채볶음 우영채조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 소고기국 가자미무조림 들기름김치볶음 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/표고야채죽 콩나물김치국 메추리알곤약조림 목이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 팽이버섯된장국 소세지야채볶음 양념순두부 오징어젓갈무무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 누룽지탕 고등어시래기조림 멸치볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 북어국 코다리무조림 맛살양배추볶음 된장깻잎지 맛김치
점칼로리 (Kcal)	649kcal	652kcal	654kcal	641kcal	662kcal	653kcal	645kcal
점심	잡곡밥/참깨죽 콩나물감자국 코다리무조림 명엽채볶음 단호박샐러드 맛김치	잡곡밥/옥수수야채죽 유부맑은국 짜장닭갈비 건새우콩자반 멕시코샐러드 맛김치	잡곡밥/부추야채죽 홍합무국 불맛채볶음 고사리나물볶음 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/콜리플라워죽 들깨버섯국 해물오징어찜 시래기볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 황태두부무국 풋고추오징어조림 =타리버섯야채볶음 참나물된장무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 어묵우동 소불고기 구이김 숙주무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채죽 청국장 함박스테이크 무나물볶음 계절나물무침 맛김치
심칼로리 (Kcal)	679kcal	678kcal	681kcal	675kcal	683kcal	679kcal	649kcal
저녁	잡곡밥/당근야채죽 들깨무국 오색모듬전 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 근대된장국 콩나물잡채 감자조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/양송이죽 육개장 동그랑땡전 새송이버섯호박볶음 취나물쌈장무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채죽 소고기미역국 닭순살간장조림 멸치마늘쫄볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/야채양송이죽 맑은감자국 돈까스/소스 옛날사라다 세벌나물겉절이 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 두부김치국 돼지고기고추장조림 깍두기조림 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 표고버섯계란국 오리훈제/겨자소스 들깨고구마순볶음 배추나물무침 맛김치
녁칼로리 (Kcal)	651kcal	657kcal	665kcal	671kcal	687kcal	650kcal	677kcal
오전간식	단팥빵/보리차	초코파이/우영차	샤인머스켓	꿀	배	두유	토마토
오후간식	푸딩	사과	단팥죽	떠먹는요구르트	호박죽	고구마/보리차	옥수수죽

일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥/양송이버섯채썬 닭국밥/순두부국 베이컨야채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 북어두부국 표고메추리알조림 파래자반 된장갯잎지 맛김치	잡곡밥/닭야채죽 계란국 고기산적케첩조림 견과류멸치볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 수제비국 가자미무조림 연두부/양념장 오이지무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 청국장찌개 두부간장조림 호박양파볶음 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/시금치죽 감자계란국 돼지고기버섯볶음 구이김 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 유부맑은국 순두부계란찜 시래기볶음 갈치속젓무무침 맛김치
점심	잡곡밥/참깨죽 버섯고추장찌개 닭손살간장조림 곤드레나물볶음 오복지무침 맛김치	통밥/단호박야채죽 콩비지찌개 제육볶음 감자표고조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	국밥/표고버섯야채죽 냉이된장국 오리훈제고추장볶음 무나물볶음 유채나물무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 홍합미역국 안동찜닭 건취나물볶음 도토리묵무침 맛김치	국밥/양송이버섯야채죽 선지해장국 소불고기 멸치볶음 숙주나물무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 계란사라다 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 돼지고기김치찌개 고기산적케첩조림 새우젓호박볶음 유채나물무침 맛김치
심칼로리(Kcal)	679kcal	674kcal	687kcal	686kcal	677kcal	670kcal	687kcal
저녁	잡곡밥/당근야채죽 배추된장국 고등어튀김 미역줄기볶음 시금치두부무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 들깨무국 돼지고기장조림 두부조림 배추겉절이 맛김치	잡곡밥/망종죽 순두부국 연양식불고기 시래기나물볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 황태해장국 해물모듬볶음 불어묵조림 게절나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 오징어무국 미트볼데리야끼조림 가치볶음 미역야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 황태채계란국 순살닭볶음탕 건새우마늘쫄볶음 게절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이배추된장국 오징어야채볶음 감자조림 실곤약무침 맛김치
넉칼로리(Kcal)	651kcal	660kcal	680kcal	680kcal	687kcal	691kcal	680kcal
오전간식	뉴케어	사과	토마토	증편/보리차	배	참외	두유
오후간식	쌀과자/우영차	감자/보리차	단팥죽	딸기	호박죽	카스텔라/메밀차	옥수수죽

일자/요일	30(일)	31(월)					
아침	잡곡밥/참깨야채죽 들깨버섯국 스크램블에그 씻은김치볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 누룽지탕 너비아니야채조림 오징어실채볶음 조개젓무침 맛김치					
점심	국밥/표고버섯야채 한식된장찌개 가자미튀김 강자채볶음 치커리무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 (동태내장)두부숙갓국 간장불고기 =타리버섯두루치기 양배추쌈/쌈장 맛김치					
심칼로리 (Kcal)	684kcal	659kcal					
저녁	잡곡밥/닭안심야채죽 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 배추된장무침 맛김치	잡곡밥/부추야채죽 시골미역국 돈사태무조림 새송이참깨소스무침 무생채 맛김치					
벽칼로리 (Kcal)	654kcal	673kcal					
오전간식	사과	고구마/보리차					
오후간식	빵/우유차	런요구르트					