

2026년 03월

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)		
아침	흰쌀밥 건새우아욱국 미트볼크림소스조림 청포묵김무침 유부맛살겨자무침 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 메추리알고추조림 돈채브로콜리볶음 돈나물초장무침 무짠지채무침 배추김치	흰쌀밥 황태미역국 스크램블에그 가지두반장볶음 봄동겉절이 무말랭이무침 배추김치		
	아침칼로리(Kcal)				
	점심	흰쌀밥 청국장국 제육볶음 팽이버섯볶음 양배추쌈*쌈장 알마늘장아찌 배추김치	흰쌀밥 대파육개장 돈육한식잡채 감자간장조림 근대나물무침 옥수수콘샐러드 배추김치	흰쌀밥 소고기탕국 돈민씨두부조림 고사리/취나물/콩나물 파래김*양념간장 요구르트 배추김치	
		점심칼로리(Kcal)			
		저녁	흰쌀밥 콩나물김치국 생선까스*소스 베이컨채소볶음 미역초장무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 해물동그랑땡전 총알버섯고추장조림 치커리생채무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 고추장찌개 돈육피망볶음 햄감자채볶음 시금치나물무침 꽃맛샐러드 배추김치

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	찐감자 한라봉차	쌀취강정 딸기요거트	땅콩빵 샤인머스켓주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)
아침	흰쌀밥 얼갈이된장국 돈육가지볶음 브로콜리볶음 유부맛살겨자무침 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 채소계란찜 호박들기름볶음 도토리묵무침 옥수수콘샐러드 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 순살닭데리야끼볶음 마늘쫄볶음 숙주나물무침 쌈다시마*초장 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 김치찌개 새우까스*소스 고구마순들깨볶음 마카로니샐러드 오그락지무침	흰쌀밥 우렁된장찌개 메추리알파리고추조림 감자고추장조림 참나물무침 고춧잎무침	흰쌀밥 짬뽕순두부국 돈육짜장소스 탕수육 치커리겉절이 단무지채무침

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 물만두국 오징어총알버섯조림 무나물볶음 상추겉절이 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 고기산적구이 취나물볶음 실곤약초장무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 미역국 돈육감자조림 메밀전병 청포묵김무침 양파장아찌 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	오피 쌍화차	삶은계란 식혜	미니어묵바 사과주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)
아침	흰쌀밥 달걀파국 돈육감자볶음 느타리버섯볶음 근대된장무침	흰쌀밥 오징어묵국 스크램블에그 새송이간장조림 얼갈이나물무침	흰쌀밥 호박새우젓국 고기산적조림 건새우마늘쫀볶음 봄동겉절이

	꼬시래기초장무침 배추김치	도시락김 배추김치	땅콩조림 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 유부우동국 돈육카레 야채춘권*칠리소스 세발나물무침 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 훈제오리채소볶음 김치전 도토리묵무침 쌈무*머스타드소스 배추김치	흰쌀밥 순살우거지감자탕 야채튀김 가지나물볶음 콩나물무침 무짬지채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 맑은순두부국 해물잡채완자 베이컨채소볶음 연근맛살샐러드 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 김치찌개 돈육잡채 사각어묵볶음 숙갓두부무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 건새우아육국 닭순살데리야끼볶음 햄표고버섯볶음 청경채나물무침 고춧잎무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	후레쉬베리 유자차	오뜨 수정과	바나나
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽

당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)
아침	흰쌀밥 오징어묵국 베이컨채소볶음 마늘쫄볶음 숙주나물무침 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 돈육가지볶음 브로콜리볶음 도토리묵무침 우엉조림 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 채소계란찜 돈육청경채볶음 오이생채무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 사골곰탕 마파두부덮밥소스 야채고로케*케찹 꼬시래기초장무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 떡갈비스테이크 미역줄기볶음 봄동겉절이 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 소고기묵국 돈육카레소스 그릴드갈릭난 새싹연두부카프레제 비트무절임 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 배추된장국 고등어구이 새송이간장조림 근대나물무침 무짬지채무침	흰쌀밥 맑은순두부국 해물볶음우동 멸치무조림 시금치나물무침 간장고추지	흰쌀밥 고추장찌개 모듬장조림 구운어묵볶음 실곤약초장무침 양념깻잎지

	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	삶은계란 식혜	후레쉬베리 포도주스	생크림요거트
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)
아침	흰쌀밥 콩나물국 스크램블에그 멸치볶음 참나물생채무침 김자반 배추김치	흰쌀밥 사골곰탕 메추리알고추장조림 총알버섯볶음 꼬시래기초장무침 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 돈육가지볶음 브로콜리볶음 옥수수콘샐러드 무짬지채무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 소고기미역국 돈까스*소스 사각어묵볶음 양상추샐러드	흰쌀밥 된장찌개 오징어콩나물볶음 파리고추무조림 도토리묵무침	흰쌀밥 미니잔치국수 녹두전 느타리버섯볶음 오이부추무침

	무말랭이무침 배추김치	간장깻잎지 배추김치	단무지채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 건새우아욱된장국 콩치김치조림 온두부 단호박샐러드 연근조림 배추김치	흰쌀밥 맑은순두부국 닭순살간장조림 맛살채소볶음 근대나물무침 마늘쫀절임 배추김치	흰쌀밥 소고기버섯찌개 해물잡채완자전 감자고추장조림 시금치나물무침 고추잎무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	배도라지주스	삶은계란 수정과	카스타드 두유
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
<div>흰쌀밥</div> <div>바지락뚝국</div> <div>동그랑땡채소볶음</div> <div>멸치무조림</div> <div>도토리묵무침</div> <div>김자반볶음</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>근대된장국</div> <div>돈채가지조림</div> <div>호박새우젓볶음</div> <div>쌈다시마*초장</div> <div>고춧잎무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>오징어뚝국</div> <div>돈육간장불고기</div> <div>볼어묵조림</div> <div>깍둑오이무침</div> <div>파래무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>냉이된장국</div> <div>순살닭데리야끼볶음</div> <div>맛살새송이볶음</div> <div>도시락김</div> <div>땅콩조림</div> <div>배추김치</div>
<div>흰쌀밥</div> <div>시금치건새우된장국</div> <div>오삼불고기</div> <div>미역줄기볶음</div> <div>브로콜리참깨소스무침</div> <div>간장고추지</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>콩나물국</div> <div>묵은지닭볶음탕</div> <div>느타리버섯볶음</div> <div>세발나물무침</div> <div>단무지채무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>참치김치찌개</div> <div>채소계란말이</div> <div>건새우마늘쫀조림</div> <div>실곤약초장무침</div> <div>오이지무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>감자양파국</div> <div>돈육김치볶음</div> <div>온두부</div> <div>숙주나물무침</div> <div>오징어젓무생채</div> <div>배추김치</div>
<div>흰쌀밥</div> <div>사골곰탕</div> <div>순살닭간장조림</div> <div>양송이그린빈볶음</div> <div>유채나물무침</div> <div>고들빼기무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>순두부찌개</div> <div>고등어무조림</div> <div>돈채표고버섯볶음</div> <div>청경채생채무침</div> <div>고구마샐러드</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>누룽지탕</div> <div>마파두부소스</div> <div>다시마부각튀김</div> <div>상추겉절이</div> <div>짜사이무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>소고기버섯찌개</div> <div>너비아니구이</div> <div>참치채소볶음</div> <div>참나물겉절이</div> <div>간장깻잎지</div> <div>배추김치</div>

안흥찐빵 대추차	단호박스프 식빵	밤만쥬 팩주스	후레쉬베리 두유
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
흰쌀밥 황태국 닭안심조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 소고기버섯찌개 베이컨채소볶음 들깨무나물볶음 돈나물초장무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 떡갈비피망볶음 가지나물볶음 청경채생채무침 김자반볶음 배추김치	흰쌀밥 바지락뚝국 돈민찌두부조림 새송이버섯볶음 근대나물무침 궁채절임 배추김치
흰쌀밥 건새우배추된장국 코다리무조림 구운어묵볶음 오이부추무침 전장김구이	흰쌀밥 닭곰탕 시름두부구이*달래양념 고사리나물볶음 콩나물무침 양념깻잎지	흰쌀밥 콩나물김치국 돈육간장불고기 해파리냉채 상추쌈*쌈장 오복지들기름무침	흰쌀밥 콩나물국 갈치무조림 햄채소볶음 청포묵김무침 무말랭이무침

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰쌀밥 감자수제비국 순대야채볶음 멸치무우조림 시금치나물무침 알마늘장아찌 배추김치	흰쌀밥 오징어뚝국 떡산적스테이크 새송이맛살볶음 알배추무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 사골뚝국 해물동그랑땡전 감자간장조림 무생채 꽃맛살샐러드 배추김치	흰쌀밥 아욱된장국 치킨까스*유린기소스 미역줄기볶음 봄동겉절이 짜사이무침 배추김치
마들렌 대추차	미니호떡 감귤주스	몽썰 두유	치즈케이크 요구르트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
흰쌀밥 콩나물국 순두부찜*양념장 참치채소볶음 치커리생채무침	흰쌀밥 바지락뚝국 메추리알조림 무나물볶음 유부맛살겨자무침	흰쌀밥 근대된장국 채소계란찜 구운어묵볶음 쌈다시마*초장	흰쌀밥 홍합뚝국 두부조림 후랑크햄야채볶음 참나물생채무침

파래무침 배추김치	양념깻잎지 배추김치	우엉조림 배추김치	오징어젓무침 배추김치
흰쌀밥 냉이된장국 임연수구이 브로콜리마늘볶음 시금치나물무침 단호박샐러드 배추김치	흰쌀밥 들깨버섯국 미나리제육볶음 고사리나물볶음 알배추*쌈장 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 육개장 생선까스*소스 취나물볶음 도라지오이무침 양상추키위샐러드 배추김치	흰쌀밥 버섯찌개 닭갈비볶음 그린빈맛살볶음 방풍나물무침 전장김구이 배추김치
흰쌀밥 콩가루배추국 고기말이 미역줄기볶음 상추겉절이 양파장아찌 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 물만두*초간장 감자고추장조림 참나물생채무침 우엉조림 배추김치	흰쌀밥 황태국 돈육가지볶음 총알버섯볶음 실곤약초장무침 마늘종장아찌 배추김치	흰쌀밥 유부된장국 동그랑땡전 호박새우젓볶음 청포묵김무침 살사푸실리샐러드 배추김치
모닝빵 양송이스프	붕어빵 요구르트	카스타드 두유	보리강정 요플레
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
흰쌀밥 소고기버섯찌개 떡갈비피망볶음 호박나물볶음 돌나물초장무침 마늘쫄절임 배추김치	흰쌀밥 콩가루배추국 돈민찌두부조림 취나물볶음 근대된장무침 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 두반장돈육볶음 가지나물볶음 콩나물무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 미트볼토마토소스볶음 들깨무나물볶음 유채나물무침 마늘장아찌 배추김치
흰쌀밥 감자수제비국 돈육김치볶음 느타리들깨볶음 청포묵김무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 아욱된장국 동태무조림 감자채당근볶음 상추겉절이 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 고추장닭갈비 건새우호박볶음 냉이나물무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 유부된장국 돈육짜장소스 칠리두부강정 숙갓나물무침 짜사이무침 배추김치
흰쌀밥 청국장국 순살닭데리야끼볶음 감자고추장조림 유부맛살무침 단무치채무침	흰쌀밥 김치국 메추리알무조림 햄채소볶음 얼갈이나물무침 간장깻잎지	흰쌀밥 물만둣국 너비아니구이 고사리나물볶음 청경채생채무침 고구마샐러드	흰쌀밥 청국장국 돈육잡채 고기메밀전병 치커리겉절이 다시마쌈*초장

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
안흥찐빵 감귤주스	쌀과자 두유	사과쿠키 쌍화차	카스타드 요구르트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

[illegible]

