

2026년 03월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침	백미밥/배추김치 어묵국 돈채야채볶음 느타리버섯볶음 간장마늘쫄지	백미밥/배추김치 시래기국 온두부찜/양념장 근대나물 오징어젓갈	백미밥/배추김치 북엇국 스크램블에그 미역줄기볶음 궁채절임	백미밥/배추김치 맑은호박국 동그랑땡조림 알감자조림 파래자반	백미밥/배추김치 누룽지탕 닭버섯조림 느타리아채볶음 샐러리장아찌 ↑	백미밥/배추김치 얼갈이국 돈채야채볶음 열무된장나물 마늘쫄지	백미밥/배추김치 사골파국 순대야채볶음 연두부/양념장 간장고추지
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 동태탕 야채게란말이 한식잡채 숙주나물	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 갈치무조림 그린빈스볶음 숙주나물	버섯무밥/배추김치 수제비국 두부스테이크 콩나물무침 파래김/달래장	잡곡밥/배추김치 순두부백탕 수육 표고버섯볶음 상추쌈/쌈장	잡곡밥/배추김치 온모밀국수 돈까스/소스 참나물무침 유자단무지	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 안동찜닭 사각어묵볶음 봄동시저샐러드	잡곡밥/배추김치 유부장국 돈육카레라이스 춘권/소스 고들빼기지
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 시금치된장국 닭수육/소금 고사리볶음 오이양파생채	백미밥/배추김치 콩비지찌개 스모크햄전 미니새송이볶음 오이지무침	백미밥/배추김치 아욱된장국 콩치김치찜 청경채나물 알마늘지	백미밥/배추김치 돈육김치찌개 메추리알장조림 들깨무나물볶음 오복지	백미밥/배추김치 콩나물국 마파두부 탕수육 브로콜리초장무침	백미밥/배추김치 감자미역국 고기산적구이 고구마샐러드 고춧잎나물	백미밥/배추김치 순두부백탕 고추장닭조림 시금치나물 비타장아찌
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트 ↑	요구르트	요구르트
오후간식	붕어빵, 카스타드	유과	롤케익빵	기, 샤인머스켓, 단	모나카	구운계란	토마토

오후간식	호떡	바나나	글+한입카스테라	불가리스요거트	딸기	붕어빵	딸기
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈육장조림 얼갈이나물 마늘쫀무침	백미밥/배추김치 애호박맑은국 치킨너겟/머스타드 연두부/양념장 오이지무침	백미밥/배추김치 맑은미역국 스크램블에그 새송이조림 김자반	백미밥/배추김치 우거지된장국 햄야채볶음 시래기된장지짐 연근조림	백미밥/배추김치 누룽지탕 미트볼조림 느타리아채볶음 궁채절임	백미밥/배추김치 계란국 두부엿장조림 미역줄기볶음 고들빼기무침	백미밥/배추김치 유부장국 돈야채볶음 열무된장무침 김구이
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 물만둣국 스크램블에그 알감자조림 고추지무침	잡곡밥/배추김치 소고기된장찌개 불고기채소찜 사각어묵볶음 상추겉절이	잡곡밥/배추김치 백짬뽕면 명량군만두/간장 시금치나물 짜사이채무침	잡곡밥/배추김치 순두부백탕 버섯소불고기 건새우마늘쫀볶음 숙주나물무침	시래기밥/배추김치 들깨미역국 가자미구이 알감자조림 파래김/달래장	잡곡밥/배추김치 콩나물국 춘천닭갈비 마카로니샐러드 브로콜리초무침김치	잡곡밥/배추김치 양송이스프 함박스테이크 돈육가지볶음 청경채나물
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 다시마무국 훈제오리찜 단호박샐러드 참나물무침	백미밥/배추김치 콩가루얼갈이국 고등어무조림 배추된장나물 청포묵김무침	백미밥/배추김치 매콤어묵국 닭살데리야끼볶음 근대나물무침 오복채무침	백미밥/배추김치 부대찌개 두부구이/양념장 고사리볶음 무나물	백미밥/배추김치 건새우아육국 돈육간장불고기 단호박샐러드 컬리플라워볶음	백미밥/배추김치 청국장찌개 해물동그랑땡전 애호박볶음 우영조림	백미밥/배추김치 심금치된장국 야채계란찜 표고버섯볶음 깻잎지

칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	떠먹는 요거트	구운계란	딸기,샤인머스켓	익, 딸기,샤인머스	참외	찐고구마	바나나
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	백미밥/배추김치 무채국 메추리알장조림 감자채볶음 오징어젓무침	백미밥/배추김치 황태해장국 야채계란찜 그린빈스볶음 다진오징어젓	백미밥/배추김치 근대된장국 두부장 참치양배추볶음 연근조림	백미밥/배추김치 오징어무국 우삼겹숙주볶음 돌나물무침 갯절임	백미밥/배추김치 쇠고기스프 함박토마토소스조림 표고버섯볶음 김자반	백미밥/배추김치 콩나물국 삼치무조림 얼갈이나물 마늘쫀무침	백미밥/배추김치 누룽지탕 새우살청경채볶음 볼어묵조림 김구이
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 순살감자탕 해물파전/간장 얼갈이나물 간장양파지	잡곡밥/배추김치 버섯들깨국 제육볶음 토리묵묵은지무침 양배추/쌈장 ↑	잡곡밥/배추김치 잔치국수 연양식불고기 새송이버섯볶음 단무지무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 순살코다리강정 햄감자채볶음 참나물볶음	잡곡밥/배추김치 냉이된장국 훈제오리알마늘볶음 단호박찜 쌈무/머스타드	잡곡밥/배추김치 감자달걀국 마파두부 탕수육 토마토유자청절임	잡곡밥/배추김치 무두부국 닭볶음탕 납작군만두 애호박볶음
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 북어해장국 참치김치볶음	백미밥/배추김치 콩가루배추국 해물콩나물찜	백미밥/배추김치 순두부국 닭고기카레볶음	백미밥/배추김치 콩비지찌개 메밀전병	백미밥/배추김치 우동국 달걀볶이	백미밥/배추김치 홍합미역국 돈육야채볶음	백미밥/배추김치 시래기된장국 생선까스/소스

식	온두부/양념장 해초샐러드	숙갓유부무침 무나물	사각어묵볶음 브로콜리/초장	양배추미나리무침 고들빼기	건새우마늘쫄볶음 천사채무침	시금치나물 짜사이채무침	배추된장무침 시저샐러드
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	바나나빵	복호두	바나나 ↑	고구마	단감	배	토마토
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
아침	백미밥/배추김치 애호박새우젓국 돈육감자조림 멸치견과볶음 고춧잎무침	백미밥/배추김치 사골우거지국 옛날소시지전/케찹 숙주나물무침 김자반	백미밥/배추김치 황태해장국 두부조림 고구마순나물 오복채				
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800				
점심	잡곡밥/배추김치 사골우거지국 순대야채볶음 연두부/양념장 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 유부장국 하이라이스 찰떡궁합구이 청경채나물	잡곡밥/배추김치 소고기쌀국수 닭강정 미역줄기볶음 단무지				
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800				

저녁	백미밥/배추김치 시금치된장국 임연수구이 유채나물 오그락지무침	흑미밥/배추김치 모듬버섯국 콩치무조림 감자채볶음 고들빼기지	흑미밥/배추김치 콩비지찌개 오징어굴소스볶음 배추나물 실곤약초부침				
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800				
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트				
오후간식	딸기	떡	바나나				
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							