

식단표

2026년 03월

조은요양원

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
아침 식단	잡곡밥/참치야채 죽 누룽지탕 콩치캔조림 가지볶음 파래자반 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 홍합살무국 두부조림 컬리플라워볶음 목이버섯무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 무채국 계란찜 맛살볶음 고들빼기무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/당근죽 콩나물맑은국 비엔나야채볶음 호박양파볶음 양파장아찌 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/녹두죽 사골우거지국 함박스테이크조 림 콩자반 조개젓갈무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 순두부국 닭순살볶음 시래기볶음 양념깻잎지 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 유부장국 메추리알조림 미역줄기볶음 오이지무침 맛김치 (666kcal)
점심 식단	잡곡밥/녹두죽 부대찌개 돈불고기 양배추찜/쌈장 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 우거지해장국 한식잡채 멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	작은밥/소고기야 채죽 **잔치국수 미트볼조림 건새우마늘종볶 음 짜사이무침 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/홍합죽 육개장 오리훈제야채볶 음 죽순볶음 계절야채무침 맛김치 (695kcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태두부국 숯불맛불고기 총알버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (658kcal)	**곤드레밥/참깨 죽 들깨버섯탕 제육볶음 가지볶음 오이지무침 맛김치/양념장 (667kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 오징어무국 소고기야채볶음 부들어묵조림 열무된장무침 맛김치 (689kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수야 채죽 순두부찌개 오징어야채조림 취나물볶음 느타리초무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 청국장찌개 닭갈비 청경채볶음 계절야채무침 맛김치 (618kcal)	잡곡밥/게살야채 죽 한식된장국 간장돈불고기 무청된장조림 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/양송이죽 나가사끼배추국 고기산적소스조 림 우영채조림 계절야채무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/새우죽 콩비지찌개 생선까스/소스 맛살브로콜리볶 음 계절야채무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 어묵국 동그랑땡조림 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (668kcal)	잡곡밥/게살야채 죽 미역국 계란말이 무우들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcal)
오후 간식	찐고구마/보리차	과일푸딩	증편	황도	달광도넛	떠먹는요구르트	단호박죽

구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
아침 식단	잡곡밥/버섯야채 죽 근대된장국 돈육가지볶음 연두부/양념장 파래자반 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/참치죽 다시마채무국 들깨돈불고기 콩조림 궁채장아찌 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 사골배추국 베이컨볶음 유부곤약채볶음 간장깻잎 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 감자국 고등어캔조림 미역줄기볶음 양파장아찌 맛김치 (611kcal)	잡곡밥/당근죽 들깨미역국 함박스테이크데 리소스조림 시래기된장지짐 고들빼기무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/녹두죽 홍합살무국 후랑크야채볶음 멸치볶음 마늘종장아찌 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 맑은콩나물국 두부조림 조개젓갈무침 파래자반 맛김치 (609kcal)
점심 식단	잡곡밥/홍합죽 소고기대파국 닭순살마늘볶음 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/녹두죽 육개장 오징어볶음 단호박샐러드 계절야채무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/바지락죽 오징어무국 너비아니구이 새송이버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/참깨죽 고추장찌개 오리훈제야채볶 음 마카로니샐러드 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/홍합죽 황태무국 생선튀김 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	**콩나물밥/계란 야채죽 한식된장국 미트볼간pong조림 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/영양닭죽 부대찌개 오징어볶음 브로콜리볶음 계절야채무침 맛김치 (699kcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 청국장찌개 고등어카레튀김 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/시금치죽 종합어묵국 경단크림소스조 림 양념마늘쫄 계절야채무침 맛김치 (624kcal)	잡곡밥/흑임자죽 순두부국 김치제육볶음 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 닭곰탕 계란찜 어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/양송이죽 김치국 하이라이스 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/새우죽 비지찌개 소고기야채볶음 비트무생채 계절야채무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩가루배추국 떡갈비조림 계란후라이 계절야채무침 맛김치 (668kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	초코파이	무화과팬케익	과일푸딩	치즈케익	카스타드/요구르 트	과일푸딩
구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
아침 식단	잡곡밥/참깨죽 누룽지탕 메추리알조림 연두부/양념장 부추무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 우동장국 함박스테이크데 리소스조림 청포묵무침 간장깻잎 맛김치 (618kcal)	잡곡밥/참치야채 죽 새우젓두부국 참치무조림 콩조림 양파초절임 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/녹두죽 미역국 두부조림 느타리버섯볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/새우죽 콩나물국 브로콜리햄볶음 그린빈볶음 모듬장아찌 맛김치 (605kcal)	잡곡밥/홍합죽 사골감자국 오징어야채볶음 시래기볶음 양념깻잎 맛김치 (638kcal)	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 메추리알조림 미역줄기볶음 파래자반 맛김치 (639kcal)
점심 식단	잡곡밥/부추야채 죽 근대된장국 제육볶음 멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/게살야채 죽 소고기대파국 코다리강정 연근유자청조림 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	작은밥/바지락죽 **짜장면/계란파 국 탕수육/소스 단무지무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/바지락죽 육개장 가자미카레튀김 무청된장조림 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/옥수수야 채죽 콩비지찌개 안동찜닭 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참깨죽 황태두부국 고추장제육볶음 청경채볶음 계절야채무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 고추장찌개 소불고기 마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (609kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야 채죽 우거지해장국 닭순살마늘볶음 양배추당근볶음 계절야채무침 맛김치 (638kcal)	잡곡밥/녹두죽 콩나물무채국 숯불맛불고기 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태채국 순대야채볶음 시금치볶음 계절야채무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/미역죽 닭곰탕 마늘쫄돈육볶음 건취나물볶음 계절야채무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 우거지된장국 고기산적바베큐 소스조림 새우살무볶음 계절야채무침 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 치킨너겟 계란후라이 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부장국 생선가스/소스 해초샐러드 계절야채무침 맛김치 (664kcal)
오후 간식	미니버터쿠키	치즈케익	조각파인애플	찐고구마/보리차	황도	무화과팬케익	삶은달걀/요구르 트

구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 순두부국 새우살브로콜리 볶음 부들어묵조림 목이버섯무침 맛김치 (618kcal)	잡곡밥/양송이죽 무채국 고등어캔조림 도시락김 오징어젓갈무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/홍합죽 맑은유부국 어묵소세지볶음 가지볶음 간장깻잎 맛김치 (607kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽 사골무국 메추리알곤약조 림 맛살양배추볶음 양파초절임 맛김치 (627kcal)	잡곡밥/계란죽 유부김치국 참치감자조림 총알버섯볶음 고들빼기무침 맛김치 (611kcal)	잡곡밥/녹두죽 새우젓두부국 소세지야채볶음 멸치볶음 파래자반 맛김치 (692kcal)	잡곡밥/미역죽 콩가루배추국 마파두부 호박볶음 조개젓무침 맛김치 (624kcal)
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 육개장 떡갈비데리조림 고구마줄기들깨 볶음 계절야채무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽(생신특식) 들깨미역국 소불고기 야채샐러드 계절야채무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 콩나물김치국 조기튀김 마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (611kcal)	잡곡밥/흑임자죽 한식된장국 제육볶음 브로콜리/초고추 장 계절야채무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 오징어무국 훈제오리야채볶 음 콩나물볶음 계절야채무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 북어채국 잡채 계란후라이 배추겉절이 깍두기 (672kcal)	잡곡밥/녹두죽 미역국 코다리강정 팽이야채볶음 계절야채무침 맛김치 (637kcal)
저녁 식단	잡곡밥/녹두죽 시래기국 돈육숙주볶음 마카로니샐러드 계절야채무침 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/참깨죽 뼈없는감자국 닭고기야채조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (695kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 고추장찌개 미트볼조림 단호박샐러드 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/양송이죽 소고기무국 해물찜 무청된장조림 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/단호박죽 꽃송이버섯국 고기산적바베큐 소스조림 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/닭야채죽 어묵국 청 파래오징어가 스/타르소스 야채샐러드 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 계란파국 카레라이스 들기름김치볶음 계절야채무침 깍두기 (688kcal)
오후 간식	치즈케익	런요구르트	단호박죽	황도	무화과팬케익	증편	달랑도넛
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	잡곡밥/야채죽 맑은유부국 새우살브로콜리 볶음 부들어묵조림 목이버섯무침 맛김치 (618kcal)	잡곡밥/양송이죽 호박팽이국 고등어캔조림 도시락김 오징어젓갈무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/홍합죽 순두부국 닭고기야채조림 가지볶음 간장깻잎 맛김치 (607kcal)				
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 육개장 떡갈비소스조림 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/미역죽 버섯콩나물국 오리훈제단호박 조림 무우나물볶음 계절야채무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 황태국 소불백 마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (611kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/녹두죽 콩비지찌개 돈육숙주볶음 마카로니샐러드 계절야채무침 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/참깨죽 뼈없는감자국 미니돈까스소스 조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (695kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 들깨시래기국 미트볼조림 단호박샐러드 계절야채무침 맛김치 (652kcal)				
오후 간식	치즈케익	초코파이	과일				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.