

I 백세식단 연구소 3월 식단표

이달의 메뉴



생신 축하드립니다♡ 3월 생신상엔 향긋한 봄나물과 함께 **소불고기**
&
평범한 제육볶음은 질리셨을 어르신들을 위해 감칠맛과 단맛을 더한 **데리야끼제육볶음**
&
갈비양념으로 맛있게 조린 든든한 **돈육갈비양념찜**

3월 **100** 백세의 날 은
3월6일(생신상), 3월18일, 3월27일입니다.
많은 사랑과 관심에 감사드립니다.

결 재 자	영양사
	김규희
	

100 프리미엄 요양급식
백세식단 연구소

3월 식단표

	03/01(일)	03/02(월)	03/03 정월대보름	03/04(수)	03/05(목)	03/06(금)	03/07(토)		
2026									
조식	백미밥 콩나물국 참치야채볶음 브로콜리당근볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 아욱국 돈채숙주볶음 고구마순볶음 도시락김 배추김치	백미밥 감자양파국 비엔나피망볶음 알감자조림 배추된장나물 배추김치	백미밥 유채된장국 돈민찌두부조림 연근조림 시금치나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 계란찜 마늘종조림 도시락김 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육굴소스볶음 어묵채볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 미트볼볶음 청포묵무침 표고야채볶음 배추김치		
	흰죽	녹두죽	흰죽	흰죽	흰죽	브로콜리죽	흰죽		
	중식	백미밥 유채된장국 돈간장버섯불고기 숙갓나물 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 두부콩나물국 안동찜닭 콩조림 무생채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 불향닭갈비 취나물볶음 시래기지짐 배추김치	백미밥 미역국 가자미구이 마카로니샐러드 숙주나물무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 제육볶음 오이무침 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 콩나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 편마늘제육볶음 배추나물 미역초무침 배추김치	
		참깨죽	옥수수죽	당근죽	브로콜리죽	귀리죽	감자죽	귀리죽	
		석식	백미밥 호박새우젓국 카레라이스 새송이볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 미역국 야채계란찜 어묵볶음 멸치볶음 배추김치	백미밥 어묵국 참치김치볶음 느타리볶음 봄동무침 배추김치	백미밥 홍합살무국 하이라이스 브로콜리초무침 단무지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 춘천닭갈비 새송이볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 두부탕국 백순대야채볶음 고사리들깨볶음 무숙나물 배추김치	백미밥 홍합무국 김치짜글이 불어묵볶음 숙주나물무침 배추김치
			땅콩죽	귀리죽	참깨죽	녹두죽	참깨죽	참깨죽	참깨죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									
2026									
	03/08(일)		03/09(월)	03/10(화)	03/11(수)	03/12(목)	03/13(금)	03/14(토)	
조식	백미밥 감자양파국 돈육굴소스볶음 건파래자반 간장깻잎지 배추김치	백미밥 호박멸치장국 야채계란찜 도시락김 어묵볶음 배추김치	백미밥 순두부국 동그랑땡조림 청포묵김가루무침 오복지무침 배추김치	백미밥 유부장국 참치야채볶음 근대나물 고추잎무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 연두부*양념장 감자채볶음 무생채 배추김치	백미밥 콩나물국 야채계란찜 그린빈스볶음 얼갈이무침 배추김치	백미밥 호박젓국 해물완자조림 도시락김 알감자조림 배추김치		
	브로콜리죽	참깨죽	땅콩죽	흰죽	시금치죽	녹두죽	흰죽		
	중식	백미밥 시금치된장국 안동찜닭 새송이볶음 청포묵무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 간장불고기 그린빈스볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 숯불향제육볶음 무생채 툇두부무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 표고야채볶음 코울슬로 배추김치	백미밥 냉이된장국 닭볶음탕 오이양파무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 편마늘제육볶음 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 김치순두부국 춘천닭갈비 표고버섯볶음 알배기무침 배추김치	
		참깨죽	당근양파죽	들깨죽	브로콜리죽	참깨죽	단호박죽	감자죽	
		석식	백미밥 맑은콩나물국 카레라이스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치	백미밥 호박두부국 김치제육볶음 마카로니샐러드 콩조림 배추김치	백미밥 닭살곤약조림 새송이볶음 봄동나물 배추김치	백미밥 유채된장국 고등어구이 실곤약야채무침 돌나물무침 배추김치	백미밥 맑은김치국 두부양념조림 브로콜리볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 강된장 무생채 시래기지짐 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭갈비 어묵볶음 봄동무침 배추김치
			들깨죽	브로콜리죽	당근죽	귀리죽	들깨죽	당근죽	표고죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									

3월 식단표

2026	03/15(일)	03/16(월)	03/17(화)	03/18(수)	03/19(목)	03/20(금)	03/21(토)		
조식	백미밥 두부탕국 고기산적조림 주키니호박볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 시락국 두부민찌조림 오복치무침 새송이볶음 배추김치	백미밥 두부무국 돈육곤약조림 도시락김 시금치무침 배추김치	백미밥 순두부국 고기산적조림 콩나물무침 고춧잎무침 배추김치	백미밥 아욱국 야채계란찜 근대된장지짐 우영채조림 배추김치	백미밥 감자양파국 참치야채볶음 볼어묵볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 순두부국 동그랑땡조림 표고버섯볶음 간장깻잎지 배추김치		
	죽식	흰죽	흰죽	고구마죽	흰죽	참깨죽	콜리플라워죽	흰죽	
	중식	백미밥 유채된장국 제육깻순볶음 멸치볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭갈비 고사리당근볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 미역초무침 숙주당근무침 배추김치	백미밥 미역국 데리야끼돈불고기 어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 생선까스*타르소스 올방개목무침 오리엔탈샐러드 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 숯불향닭갈비 삼색겨자채 들깨무나물 배추김치	백미밥 근대된장국 유산슬뽕밥소스 알감자조림 단무지무침 배추김치	
		죽식	땅콩죽	참깨죽	들깨죽	녹두죽	표고버섯죽	옥수수죽	참깨죽
		석식	백미밥 미역국 짜장소스 단무지무침 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육새송이볶음 청포묵무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥 유채된장국 소세지콩나물해물찜 배추나물 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 감자다시마국 닭가슴살채소장조림 콩조림 청경채무침 배추김치	백미밥 호박전국 참치김치볶음 온두부 돌나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 백순대볶음 굴소스숙주볶음 멸치볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 참치김치볶음 간장깻잎지 숙주당근무침 배추김치
			죽식	옥수수죽	비트죽	표고죽	시금치죽	귀리죽	단호박죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									
2026			03/22(일)	03/23(월)	03/24(화)	03/25(수)	03/26(목)	03/27(금)	03/28(토)
조식	백미밥 어묵국 돈육무조림 팽이고구마순볶음 건파래자반 배추김치		백미밥 순두부백탕 비엔나피망볶음 어묵볶음 도시락김 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 계란찜 감자채볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 미역국 연두부*양념장 숙주나물무침 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 참치콩볶음 창포묵무침 표고야채볶음 배추김치	백미밥 시금치국 미트볼볶음 어슷우영조림 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 새싹연두부*양념장 알감자조림 도시락김 배추김치	
	죽식		참깨죽	감자죽	흰죽	표고죽	흰죽	단호박죽	흰죽
	중식	백미밥 콩나물국 닭갈비 시금치나물 고추잎무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 고추잡채 컬리플라워볶음 매콤무짬지무침 배추김치	백미밥 두부탕국 닭살곤약조림 콩나물무침 쌈무무침 배추김치	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 고사리들깨볶음 단배추나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 생선까스*타르소스 들깨양배추볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 날통가루배추국 돈육갈비양념찜 단호박팔찜 고구마순볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 제육볶음 새송이볶음 모듬콩조림 배추김치	
		죽식	녹두죽	표고죽	땅콩죽	귀리죽	옥수수죽	참깨죽	땅콩죽
		석식	백미밥 유채된장국 하이라이스 두부조림 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은김치국 매란조림 마늘쫄조림 미역초무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 두부양념조림 표고버섯볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈간장버섯볶음 숙갓두부무침 건파래자반 배추김치	백미밥 건새우무국 김치짜글이 볼어묵볶음 매콤무짬지 배추김치	백미밥 순두부호박국 강된장 무생채 시래기지짐 배추김치	백미밥 김치콩나물국 해물소시지콩나물찜 그린빈스볶음 시금치무침 배추김치
			죽식	땅콩죽	들깨죽	브로콜리죽	당근양파죽	시금치죽	녹두죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									

3월 식단표

2026	03/29(일)	03/30(월)	03/31(화)					
조식	백미밥 얼갈이된장국 떡갈비조림 새송이볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 감자양파국 연두부*양념장 브로콜리초무침 오이지무침 배추김치	백미밥 순두부국 동그랑땡조림 유채된장지짐 도시락김 배추김치					
	죽식	흰죽	시금치죽					
	중식	백미밥 어묵국 안동찜닭 오징어젓무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥 들기름미역국 돈간장불고기 굴소스파프리카볶음 콩조림 배추김치	백미밥 두부김치국 편마늘제육볶음 고사리당근조림 무생채 배추김치				
		죽식	연두부죽	참깨죽	브로콜리죽			
		석식	백미밥 두부호박전국 해물소시지콩나물찜 그린빈스볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 닭살곤약조림 양배추들깨볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 양장피겨자냉채 탕평채 단무지무침 배추김치			
죽식			녹두죽	단호박죽	매생이죽			
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								
2026								
조식								
	죽식							
	중식							
		죽식						
		석식						
죽식								
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								

식재료 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):미국산	돈육=(돈후지)뽕육, 돈골, 채, 카레, 하이라이스, 짜장,민짜:국내산 (돈후지-불고기용): 오스트리아산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):페루산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
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
복어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	깎풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산

