

[서진푸드] 2025년 3월 식단표

■적용기간 : 2025년 3월 01일(토) ~ 3월 31일(월)

■영양사: 박수지 (제1457052호)

※아래 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일							01(토)
아침							잡곡밥 쇠고기탕국 햄감자조림 보리새우숙주무침 구이김 배추김치 654.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심							잡곡밥(별미식) 해물된장국 불맛재육볶음 강원장짜글이 쌈야채 배추김치 750.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁							잡곡밥 얼큰찌개 닭가슴살장조림 포두부야채조림 건나물볶음 배추김치 665.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							술빵 엔요
기능별식이							순두부영양죽 녹두죽 미역야채죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	7(금)	08(토)
아침	잡곡밥 계란탕 원자야채조림 시래기다시말치지짐 고춧잎지 배추김치 627.kcal	잡곡밥 감자국 파리고추짜글이조림 우민찌고사리볶음 우나물 배추김치 630.kcal	잡곡밥 일식장국 미트볼리따두이 해물누룽지탕 제철나물무침 배추김치 629.kcal	잡곡밥 건새우무국 야채계란찜 분홍소시지조림 고구마줄기지짐 배추김치 642.kcal	잡곡밥 물만두국 파리고추두부찜 조갯살호박조림 김구이 배추김치 631.kcal	잡곡밥 연두부들깨탕 참치캔우조림 콩고기야채볶음 비타장야채 배추김치 629.kcal	잡곡밥 팽이버섯장국 스크램블에그 민지호박볶음 파사이지짐 배추김치 628.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 해물탕 부대김치달걀밥소스 김말이튀김강정 양파장아찌 배추김치 775.kcal	잡곡밥 순두부국 해물완자조림 당평채 제철나물무침 배추김치 761.kcal	잡곡밥 부대찌개 동파육소스돈육장조림 우영어묵잡채 콩나물무침 배추김치 789.kcal	★한식데이★잡곡밥 감자국 생선조림 전통잡채 고사리볶음 배추김치 774.kcal	잡곡밥 장터국밥 훈천닭볶음탕 불어묵간풍기 제철나물무침 배추김치 764.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추장찜 베이컨상심파망감자조림 물파래무침 배추김치 791.kcal	잡곡밥 선짓국(별미식) 묵은지재육찜 어항가지두부찜 유자청벌통겉절이 배추김치 746.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 토란탕 고사리돈불고기 시금치두부조림 건나물지짐 배추김치 654.kcal	잡곡밥 미소시루 훈천닭갈비 맛살표고버섯볶음 무생채 배추김치 643.kcal	잡곡밥 오징어국 영란두부찜 영양카레소스 수제피클 배추김치 649.kcal	잡곡밥 채개장 팽이버섯불향불고기 민지도토리묵무침 부추오복지지짐 배추김치 640.kcal	잡곡밥 모듬버섯국 자색고구마고로케 오징어해물콩나물찜 무편지지짐 배추김치 675.kcal	잡밥 콩나물국 파인애플너비아니조림 우무묵무침 유부채앙배추초절임 배추김치 652.kcal	잡곡밥 쇠고기탕국 카레고추장닭살조림 가지연근볶음 우거지지짐 배추김치 660.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	후레쉬베리 비피더스	계절과일 요플레	카스터드 배주스	찐계란 두유	단호박죽 런요구르트	후레쉬베리 음료
기능별식이	순두부영양죽 해물야채죽 백김치죽	순두부영양죽 참치당근죽 버섯콩나물죽	순두부영양죽 참깨죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 복어미역죽	순두부영양죽 단호박죽 맛살브로콜리죽	순두부영양죽 옥수수죽 흑임자죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 자색고구마죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2025년 3월 식단표

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 계란탕 홍새우살크림스프 둔채숙주볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 쇠고기우육 콩고기야채조림 맛살미역줄기볶음 콩나물지짐 배추김치	잡곡밥 감자두부국 햄감자조림 구운어묵브로콜리조림 김구이 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 스크램블에그 곤약콩자반 제철나물지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 건새우무지짐 둔민씨컬리플라워볶음 돌자반 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 미트볼아늘쫄조림 조갯살호박볶음 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 제철토장국 야채계란찜 버섯고추장조림 갯잎지무침 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	620. kcal	638. kcal	623. kcal	638. kcal	630. kcal	625. kcal	635. kcal
점심	잡곡밥 참치추어탕 재철우엉장채 도토리묵무침 제철나물무침 배추김치	잡곡밥 얼큰찌개 동태해물콩나물찜 무지침나물 멕시코샐러드 배추김치	잡곡밥 미소시루 돈육간장불고기 버터묵은지찌짐 뿌리채소장계샐러드 배추김치	★한식데이★잡곡밥 시락국 봉추찜닭 당면오징어귀채볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 우부채국 떡갈비조림 건나물지짐 생미역초무침 배추김치	잡곡밥 얼큰두부찌개 김치돈육파글이 불어묵조림 유부숙주나물무침 배추김치	잡곡밥(별미식/비빔밥) 들깨버섯탕 야채계란찜 지짐나물(비빔밥용) 콩나물무침/상추나물(양념장) 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	805. kcal	748. kcal	765. kcal	756. kcal	730. kcal	742. kcal	745. kcal
저녁	잡곡밥 민씨비지찌개 해물연지칠리S조림 토란대원장지짐 거름등채생채 배추김치	잡곡밥 돌기흠미역국 돈육새우젓파글이 만두관동기 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 해장국 짜장덮밥소스 시금치두부무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨연두부탕 연양불고기 청포묵무침 토란대지짐 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 카레덮밥소스 매콤두부조림 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 고추장국 한방찜닭 총알버섯사각함아채볶음 푸실리콘샐러드 배추김치	잡곡밥 고추장국 갈비양념돈사대찜 청포묵무침 제철나물무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	645. kcal	675. kcal	652. kcal	643. kcal	654. kcal	643. kcal	685. kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	찐계란 비피더스	후레쉬베리 배쥬스	단호박죽 요구르트	계절과일 요플레	오븐구은도넛 마시는한라봉	슬빵 두유
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 백김치죽	순두부영양죽 참치당근죽 냉이죽	순두부영양죽 흑임자죽 콩죽	순두부영양죽 시금치계란죽 복어미역죽	순두부영양죽 자색고구마죽 쇠고기영양죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽	순두부영양죽 파래죽 자색고구마죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥 알식장국 오징어두부조림 지리멸치양배추볶음 돌자반 배추김치	잡곡밥 맑은새우젓국 참치살감치찜 콩고기피망볶음 우나물 배추김치	잡곡밥 두부탕국 우렁돈육조림 베이컨감자조림 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 우동국 야채스크램블 연두부+양념장 김치반볶음 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 포리고추두부조림 사각어묵야채볶음 양념갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 둔채피망볶음 양송이소프 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 샤브샤브국 돈육매콤장조림 연두부&양념장 김구이 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	625. kcal	620. kcal	635. kcal	628. kcal	632. kcal	637. kcal	640. kcal
점심	잡곡밥 부추계란탕 중화덮밥 후루초탕수육 시래기다시멸치지짐 배추김치	잡곡밥 돈들뽕살얼큰국 묵은지닭볶음탕 멸치우거지원장지짐 수제치자피를 배추김치	잡곡밥 김치국 둔채삼색피망볶음 브로콜리두부무침 지짐나물 배추김치	★한식데이★잡곡밥 청국장 미트볼조림 김치베이컨장채 제철생채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 궁중찜닭 한식장채 물파래무우침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 아귀콩나물찜 실곤약양장피 수제피를 배추김치	잡곡밥 동태탕(별미식) 장동한식장채 표고버섯굴소스볶음 오징어젓갈무침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	680. kcal	790. kcal	783. kcal	754. kcal	762. kcal	761. kcal	712. kcal
저녁	잡곡밥 고추장국 토마토불고기 맛살샐러드 우편지지짐 배추김치	잡곡밥 선지국 해물연지칠리조림 새송이버섯돈장조림 제철나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지 너비아니조림 우렁당면장채 동채유자무침 배추김치	잡곡밥 다시마장국 생선구이+소스 모듬버섯조림 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 얼큰찌개 새우젓파글이 단호박고로케 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 쇠고기우육 고추장부추장떡 난자완스 날치알쪽수수버무리 배추김치	잡곡밥 복어국 고추장채 감자명란조림 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	685. kcal	690. kcal	685. kcal	655. kcal	645. kcal	625. kcal	750. kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	방울출편 엔요	계절과일 요플레	카스타드 비피더스	찐계란 음료	호떡빵 두유	찐계란 배쥬스
기능별식이	순두부영양죽 해물미역죽 김치죽	순두부영양죽 참치당근죽 복어콩나물죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 복어미역죽	순두부영양죽 단호박죽 돼지고기야채죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 참깨죽	순두부영양죽 흑임자죽 단호박죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2025년 3월 식단표

일자/요일	23(월)	24(화)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	22(토)	
아침	잡곡밥 사골우정국 파프리카계란찜 맛살숙주나물무침 우거지지짐 배추김치	잡곡밥 토란대물깨탕 생선살조림 유부시금치무침 김구이 배추김치	잡곡밥 맑은소고기배추국 부추계란스크럼블 연근김은콩조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어국 콩고기불고기 둔인피표고조림 들깨숙주나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 고구마후랑크조림 연두부*양념장 미역줄기맛살볶음 배추김치	잡곡밥 물만두국 생선호박조림 돈채우나물볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 물만두국 돈육장조림 게살스프 제철나물무침 배추김치	
	아침 칼로리(Kcal)							
	610.kcal	617.kcal	629.kcal	630.kcal	643.kcal	638.kcal	652.kcal	
	점심	잡곡밥 순두부찌개 닭카레소스 돈육강정 날치알맛살샐러드 배추김치	잡곡밥 미소시루 동파육S채육볶음 양상추어묵샐러드 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 짬뽕탕 팔보채 만두탕수 우편지무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 선지해장국 코다리조림 배추돈육잡채 제철나물지짐 배추김치	잡곡밥 어묵국 육은지돈육찜 곤약감자조림 간장장아찌 배추김치	잡곡밥 사골미역국 닭볶음탕 멸치건나물지짐 유자청봉통겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕(별미식) 해물원자고구마조림 브로콜리흑임자두부무침 고시래기초무침 배추김치
		점심 칼로리(Kcal)						
785.kcal		791.kcal	785.kcal	710.kcal	795.kcal	793.kcal	755.kcal	
저녁		잡곡밥 돈등뼈해장국 두반장두부조림 브로콜리흑임자무침 제철나물지짐 배추김치	잡곡밥 나가사키해물탕 매호박깎임이 청국장육은지들기름볶음 꽃아채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 궁중먹갈비조림 닭가슴살두부무침 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 바지락살맑은국 오삼불고기 매콤강원장 쌈채소 배추김치	잡곡밥 육개장 콩나물부침개 간장두부조림 갯나물된장지짐 배추김치	잡곡밥 시락국 해물간장불고기 삼색육무침 얼무나물지짐 배추김치	잡곡밥 우침시래기비지찌개 돈채당면볶음 불어묵조림 크루통아채샐러드 배추김치
		저녁 칼로리(Kcal)						
	654.kcal	623.kcal	659.kcal	674.kcal	658.kcal	665.kcal	645.kcal	
	오전간식							
	오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 마시는한라봉	찐빵 배우스	찐계란 비피더스	방만쥬 엔요	카스타드 요구르트	계절과일 요플레
기능별식이	순두부영양죽 콩나물들깨죽 미역죽	순두부영양죽 맛살아채죽 흑임자죽	순두부영양죽 부추계란죽 게맛살죽	순두부영양죽 단호박죽 참치아채죽	순두부영양죽 표고소고기죽 복어콩나물죽	순두부영양죽 자색고구마죽 콩죽	순두부영양죽 참깨죽 브로콜리아채죽	
당뇨								
경관								
저염								
일자/요일	30(월)	31(화)						
아침	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리김치지짐 게맛살호박채볶음 비트장아찌 배추김치	잡곡밥 우채국 바베큐원자조림 토란대지짐 김구이 배추김치						
	아침 칼로리(Kcal)							
	634.kcal	632.kcal						
	점심	잡곡밥 우동국 들깨백불고기 새우젓두부찜 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 채개장 단호박닭조림 불어묵관통기 적채미역줄기초무침 배추김치					
		점심 칼로리(Kcal)						
791.kcal		788.kcal						
저녁		잡곡밥 고추장찌개 연양불고기 지단탕평채 제철나물지짐 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 감자고로케 양송이하이러이스소스 단무지채무침 배추김치					
		저녁 칼로리(Kcal)						
	674.kcal	688.kcal						
	오전간식							
	오후간식	비스킷 두유	호떡빵 엔요					
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 팜아채죽		땅콩죽 시금치계란죽					
당뇨								
경관								
저염								
현산지	쌀(국내산), 죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 캐나다산, 미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 오징어(국내산) 닭정육(브라질산) 김치: 배추, 고추가루(중국산) 콩, 두부(미국산), 삼겹살(수입산, 네덜란드등), 꽃게(중국산), 돈까스, 미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)							