

식단표

2025.03.01 ~ 2025.03.31 [2025년 03월]

온마음요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일		
												1 삼일절		
												아침(600kcal) 점심(615kcal)		
												백미밥 콩가루배추국 훈제오리볶음 감자채볶음 오이지무침 배추김치		백미밥 순두부찌개 순대볶음 콩도넛초 시금치나물볶음 배추김치
												저녁(600kcal)		
												백미밥 감자호박국 알미트볼조림 콩나물무침 무짜지채무침 배추김치		
2		3 대체공휴일(3.1절)		4		5		6		7		8		
아침(600kcal)	점심(600kcal)	아침(600kcal)	점심(610kcal)	아침(600kcal)	점심(600kcal)	아침(600kcal)	점심(620kcal)	아침(600kcal)	점심(615kcal)	아침(600kcal)	점심(600kcal)	아침(600kcal)	점심(610kcal)	
백미/잡곡 두부새우젓국 매추리알장조림 호박볶음 단호박샐러드 배추김치	백미밥 물만두국 소불고기 오이생채 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 복어국 두부양념조림 감자조림 배추나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 간장돈불고기 아채춘권 콩나물무침 배추김치	백미밥 숙주무채국 계란장조림 고사리나물볶음 무짜지채무침 배추김치	백미밥 쇠고기무국 가지파스타 실곤약잡채 청경채유자청소스 무침 배추김치	백미밥 배추사골국 미트볼양송이볶음 브로콜리참깨소스 무침 오이지무침 배추김치	백미밥 아욱수제비국 순살담뽕 시각어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 감자계란국 참치아채볶음 도라지나물볶음 구이김 배추김치	백미밥 우동국물 돈육카레라이스 미니돈까스데리야 끼장정 단무지채무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 당근스크램블에그 느타리버섯굴소스 볶음 열무나물무침 배추김치	백미밥 우거지해장국 모듬장조림 호박나물볶음 단호박샐러드 배추김치	백미밥 훈합살무국 스모크햄아채볶음 연두부*초간장 양념깻잎지무침 배추김치	백미밥 쇠고기무국 고등어구이 총알버섯볶음 미역초무침 배추김치	
저녁(600kcal)		저녁(615kcal)		저녁(600kcal)		저녁(610kcal)		저녁(620kcal)		저녁(620kcal)		저녁(600kcal)		
백미/잡곡 근대된장국 닭장조림 오미산적 구이김 배추김치		백미밥 어묵국 너비아니조림 두부브로콜리무침 무나물볶음 배추김치		백미밥 순살감자탕 아채계란찜 가지나물볶음 오징어젓갈무침 배추김치		백미밥 들깨미역국 돈채아채볶음 건새우무조림 오이부추생채 배추김치		백미밥 순두부찌개 코다리무조림 숙주나물무침 제철나물생채 배추김치		백미밥 콩나물김치국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 건취나물볶음 배추김치		백미밥 배추된장국 고기산적조림 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치		
9		10		11		12		13		14		15		
아침(600kcal)	점심(600kcal)	아침(600kcal)	점심(630kcal)	아침(600kcal)	점심(580kcal)	아침(600kcal)	점심(630kcal)	아침(600kcal)	점심(600kcal)	아침(600kcal)	점심(610kcal)	아침(600kcal)	점심(615kcal)	
백미밥 시금치국 돈육장조림 시래기된장지짐 파래지반 배추김치	백미밥 향기닭곰탕 새우까스 고구마줄기볶음 치커리생채 배추김치	백미밥 사골맑은육개장 두부조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리무조림 브로콜리숙회*초장 가지들깨볶음 배추김치	백미밥 무채들깨국 순살간장찜닭 치커리생채 단호박샐러드 배추김치	백미밥 유부계란국 짜장스튜 한식부추잡채 단무지채무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 조기구이 고사리볶음나물 연두부*양념장 배추김치	백미밥 김치국 달걀스테이크조림 아채계란찜 느타리버섯굴소스 볶음 콩미카로니샐러드 배추김치	백미밥 순두부맑은국 아채계란찜 느타리버섯굴소스 볶음 열무나물무침 배추김치	백미밥 두부맑은국 우영돈채볶음 브로콜리*초장 김구이 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육장조림 썩간두부무침 무나물볶음 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 맛살스크림볼 오이돈민찌볶음 깻잎나물볶음 배추김치	백미밥 숙주두부국 미트볼도마토소스 조림 도라지들기름나물 오목지무침 배추김치	백미밥 맑은숙주국 돈채아채볶음 얼갈이나물무침 단호박샐러드 배추김치	
저녁(600kcal)		저녁(605kcal)		저녁(610kcal)		저녁(615kcal)		저녁(610kcal)		저녁(620kcal)		저녁(610kcal)		
백미밥 비지락무국 닭갈비볶음 도토리묵무침 숙주나물당근무침 배추김치		백미밥 조개살미역국 제육볶음 시각어묵아채볶음 열무물김치 배추김치		백미밥 육개장 마파두부 생선까스/소스 양상추샐러드 배추김치		백미밥 육개장 오징어아채볶음 새송이곤약조림 건미역오이초무침 배추김치		백미밥 꽃게된장국 안동찜닭 가지나물무침 파리고추멸치볶음 배추김치		백미밥 시각어묵국 순대아채볶음 떡볶이 납작만두 배추김치		백미밥 순두부찌개 돈불고기 시각어묵아채볶음 오이생채 배추김치		

16		17		18		19		20		21		22	
아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)	아침 (600kcal)	점심 (630kcal)	아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (630kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)
백미밥 오징어무국 계란후라이 산채감자채볶음 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 홍합무국 갈비산적조림 연두부*양념장 시금치나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 조기카레구이 청포묵김무침 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 오징어무국 감자채볶음 미역줄기볶음 알배기배추나물 배추김치	백미밥 돈육고추장찌개 계란장조림 건취나물볶음 단호박견과꿀찜 배추김치	백미밥 아욱고추장국 오징어콩나물찜 도토리묵아채무침 무생채 배추김치	백미밥 닭곰탕 느타리버섯계란전 도토리묵아채무침 오징어젓갈무침 배추김치	백미밥 버섯맑은탕 갈비산적조림 도라지무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭살김치두부치기 연근흑임자무침 부추전채무침 배추김치	백미밥 김치국 치킨너겟*머스타드 근대나물된장무침 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 미역국 백순대볶음 제철나물무침 토란대나물볶음 배추김치	백미밥 김치두부국 고등어조림 건취나물볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 오징어콩나물찜 총알새송이버섯볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 맑은무재국 참치아채볶음 알감자조림 숙주나물무침 배추김치
저녁 (600kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)	
백미밥 쇠고기미역국 훈제오리아채볶음 무쌈 부추겉절이 배추김치		백미밥 사골청경채된장국 순살닭아채볶음 단호박샐러드 얼갈이생채 배추김치		백미밥 김치두부국 돈채청경채볶음 상추겉절이 새송이버섯무침 배추김치		백미밥 부대찌개 생선까스*타르S 실곤약아채무침 오이생채 배추김치		백미밥 열무된장국 돈채표고볶음 콩나물무침 호박나물볶음 배추김치		백미밥 미역국 닭간장조림 배추나물무침 김구이 배추김치		백미밥 호박새우젓국 닭간장조림 양념무조림 고사리나물볶음 배추김치	
23		24		25		26		27		28		29	
아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (640kcal)	아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)	아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (600kcal)
백미밥 부추계란국 가지미무조림 건취나물볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 소고기무국 참치김치볶음 두부구이*양념장 간장깻잎지무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육간장불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 돈육춘장볶음 시금치나물무침 오이생채 배추김치	백미밥 부대찌개 두부조림 불어묵볶음 무청시래기조림 배추김치	백미밥 아욱고추장국 함박스테이크조림 들깨무나물 봄동겉절이 배추김치	백미밥 조갯살무국 김치돈육불고기 양배추쌈*쌈장 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 비지찌개 돈육장조림 건다래나물 치커리생채무침 배추김치	백미밥 근대국 돈육장조림 청포묵김무침 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 소고기무국 강된장닭발소스 콩나물무침 열무생채 배추김치	백미밥 김치국 두부조림 불어묵볶음 무청시래기조림 배추김치	백미밥 순살감자탕 김치전 불어묵볶음 상추들깨겉절이 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 시각햄볶음 도토리묵무침 단배추나물 배추김치	백미밥 청국장 생선무조림 김말이강정 양배추나물 배추김치
저녁 (610kcal)		저녁 (615kcal)		저녁 (615kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (610kcal)	
백미밥 청국장찌개 가지미카레구이 우영조림 브로콜리*초장 배추김치		백미밥 순살우거지감자탕 간장두부조림 근대나물무침 콩나물무침 배추김치		백미밥 두부된장국 갈비산적조림 시금치생채 무나물 배추김치		백미밥 오징어무국 고등어김치조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치		백미밥 청국장찌개 돈채청경채볶음 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치		백미밥 너비아니구이 곤약버섯조림 파래무무침 얼갈이나물무침 배추김치		백미밥 계란장조림 건파래볶음 근대나물 무청시래기조림 배추김치	
30		31											
아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)										
백미밥 민물새우무국 매추리알곤약조림 시금치나물 들깨무나물 배추김치	백미밥 김치국 계란스크림볼 호박들깨볶음 모듬콩조림 배추김치	백미밥 유채된장국 제육볶음 파래곤약아채무침 상추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 시금치된장국 완자칠리S조림 시금치나물무침 연두부*양념장 배추김치										
저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)											
백미밥 돈채묵이버섯볶음 깻잎순나물 알감자조림 미역줄기볶음 배추김치		백미/잡곡 미역국 돈육마파두부 만두탕수 단무지채무침 배추김치											

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

※ ※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.