

2026년 03월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침	잡곡밥/야채죽 맑은새우젓국 돼지고기팽이볶음 근대쌈장무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 북엇국 쌀떡고기산적조림 부추적채무침 단호박마요범벅 배추김치	잡곡밥/야채죽 배추된장국 훈제오리주물럭 브로콜리맛살볶음 검은콩자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 간장불고기 쥬키니새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 파리메추리알조림 비빔오징어젓갈 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대된장국 고추참치야채볶음 알배기양파무침 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 맛살스크램블에그 대파잔멸치볶음 오그락지무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	542	533	539	540	535	537	543
점심	잡곡밥/표고죽 감자수제비 고등어양념조림 스모크햄어묵볶음 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 얼갈이된장국 제육두루치기 상추겉절이 우엉잡채 배추김치	오곡찰밥/새우살죽 소고기무국 조기구이 매콤두부조림 삼색나물 (콩나물/고사리/청경채) 배추김치	잡곡밥/표고죽 부대찌개&라면사리 삼색계란찜 알감자조림 돌나물오리엔탈생채 배추김치	잡곡밥/김맛죽 썩갓어묵국 모듬닭갈비 연근새우깡튀김 양배추샐러드 &키위소스 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨순두부탕 돼지고기청경채볶음 물파래옥수수전 이색묵무침 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 시래기된장국 코다리엿장조림 비엔나피망볶음 숙주나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	733	735	725	755	734	749	738
저녁	잡곡밥/영양죽 무청된장국 간장찜닭 맛살전 단배추나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 홍합탕 정어리캔무조림 베이컨양송이볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥/영양죽 다시마채국 오징어유산슬덮밥 닭강정 오이피클장아찌 배추김치	잡곡밥/영양죽 우거지된장국 돈채새송이볶음 분홍소세지전&케찹 유채나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 콩가루열무국 묵은지돼지김치찜 야채동그랑땡 무생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 호박고추장국 백순대볶음 단호박꿀찜 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 닭곰탕 고기메밀전병 사각어묵야채볶음 툇나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	640	630	628	631	640	637	635

오전간식							
오후간식	후레쉬베리 감귤주스	새참바	땅콩샌드 베지밀	후르츠칵테일	단팥빵 감귤주스	찐고구마 매실주스	허니카스테라 주스
기능별식이	야채죽 표고죽 영양죽	야채죽 브로콜리죽 영양죽	야채죽 새우살죽 영양죽	야채죽 표고죽 영양죽	야채죽 김맛죽 영양죽	야채죽 흑임자죽 영양죽	야채죽 조갯살죽 영양죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 우민찌두부조림 건새우마늘쫀볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 닭안심야채조림 감자조림 조미김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 사골곰국 토마토스크램블에그 버섯볶음 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 소불고기배추볶음 홍합살무조림 단호박범벅 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기탕국 참나물두부조림 해바라기씨멸치볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 잡채해물완자구이 맛살호박볶음 들기름무짬지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 치즈계란찜 봄동된장나물 오징어젓갈무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	532	536	530	541	536	528	539
점심	잡곡밥/호박죽 콩비지찌개 돼지고기깻잎볶음 총알새송이버섯조림 다시마쌈&초장 배추김치	잡곡밥/김맛죽 차돌대파육개장 가자미튀김 불어묵곤약조림 썩갓겉절이 배추김치	잡곡밥/맛살죽 건새우미역국 통마늘간장불고기 한식잡채 도라지양파무침 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 잔치국수 고기&김치왕교자만두 허니고구마맛탕 부추무생채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 게살스프 코코넛카레라이스 등심돈까스&소스 얼갈이시저샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 맑은대구탕 오징어김치전 표고버섯야채볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 우거지된장국 단호박돈사태찜 연두부찜&양념장 들깨미역줄기볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)	750	745	742	749	752	739	740

저녁	잡곡밥/영양죽 얼큰오징어국 야채김계란말이 명엽채조림 봄동나물액젓무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 멸치어묵국 돈육큐브스테이크 콘샐러드 돌나물초장무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 북엇국 후랑크야채볶음 병아리콩연근조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 맑은콩나물국 돼지고기춘장볶음 피쉬볼강정 브로콜리참깨무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 다시마무채국 청양풍순살닭갈비 올방개묵김무침 단배추나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 하얀콩비지국 미트볼케찹조림 고사리볶음 양배추유자소스무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 바지락된장찌개 간장돈육구이 김치비빔국수 와사비쌈무&쌈장 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	638	644	636	629	625	630	648
오전간식							
오후간식	밀크쌀과자 요구르트	쉬폰케이크 두유	바나나	잡채호떡 알로에주스	카스타드 유산균음료	순대찜 양념소금	우리밀스마일파이 주스
기능별식이	야채죽 호박죽 영양죽	야채죽 김맛죽 영양죽	야채죽 맛살죽 영양죽	야채죽 콩가루죽 영양죽	야채죽 옥수수죽 영양죽	야채죽 들깨죽 영양죽	야채죽 참치죽 영양죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 동태살양념조림 돈민씨우영채볶음 광천김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기얼갈이국 고기경단조림 맛살컬리플라워볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 청경채돈불고기 숙주나물 오복지양념무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어미역국 부추햄스크램블에그 민물새우무조림 감자마요범벅 배추김치	잡곡밥/야채죽 우거지된장국 제육볶음 얼갈이된장나물무침 고춧잎짬지 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락순두부국 돈민씨메추리알조림 유채나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어섞어찌개 쪽파계란찜 연근조림 비빔새우젓갈무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	538	542	548	540	535	532	530

점심	잡곡밥/브로콜리죽 온도토리묵국 봉추찜닭 야채동그랑땡전 청경채나물 배추김치	봄동비빔밥/북어죽 묵은지청국장 돼지불백 계란후라이&고추장 나물-2종 (봄동겉절이/무생채) 배추김치	잡곡밥/새우살죽 팽이버섯장국 마파두부 생선까스&타르타르 파프리카미역초무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 한식된장찌개 수육보쌈 비빔막국수 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/감자죽 북어채콩나물국 닭볶음탕 세발나물전 느타리들깨소스무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 미나리곰탕&소면 임연수구이 쫄득알감자조림 도토리묵참나물무침 배추김치	잡곡밥/부추죽 모듬어묵국 훈제오리부추볶음 쌈무&머스타드 야채비빔쫄면 배추김치
점심칼로리(Kcal)	737	730	742	753	744	746	729
저녁	잡곡밥/영양죽 구수한배추무국 모듬해물콩나물찜 감자떡완자 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 순대볶음 고로케&케찹 숙갓나물액젓무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 시래기된장국 허니오징어적채무침 고구마맛탕 콩가루마늘쫄쫄 배추김치	잡곡밥/영양죽 채개장 고등어구이 시금치유부무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥/영양죽 동태곤이탕 야채동그랑땡 알마늘브로콜리볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 가쓰오유부국 고추잡채 교자만두양념조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 하이라이스 칠리칸풍기 청경채나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	630	632	624	631	622	626	634
오전간식							
오후간식	안흥찐빵 고칼슘두유	버터링 주스	오븐에구운도넛 요구르트	황도	마가렛트 오렌지주스	찰보리카스테라 두유	방울증편 옥수수수염차
기능별식이	야채죽 브로콜리죽 영양죽	야채죽 북어죽 영양죽	야채죽 새우살죽 영양죽	야채죽 단호박죽 영양죽	야채죽 감자죽 영양죽	야채죽 소고기죽 영양죽	야채죽 부추죽 영양죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	잡곡밥/야채죽 구수한누룽지 참치캔두부조림 짜리고추멸치볶음 올리브유김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 청경채된장국 돈육갈비양념조림 콩나물무침 오그락지짬지 배추김치	잡곡밥/야채죽 들깨무채국 갈릭미트볼강정 유채나물무침 달콤고구마범벅 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 베이컨숙주볶음 청경채나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 새조개살무조림 표고버섯햄피망볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 돼지고기배추국 우유계란찜 지리멸치마늘쫄볶음 고춧잎짬지 배추김치	잡곡밥/야채죽 황태시래기국 간장찜닭 동부목채소무침 양념깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	533	536	528	540	532	525	530
점심	잡곡밥/표고죽 냉이된장국 닭불고기 베이컨호박채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥/달걀죽 사골우거지국 치킨데리야끼조림 납작군만두&비빔야채 조미김구이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 건새우아욱된장국 이바돔등뼈찜 (new) 삼색계란찜 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 홍합무국 짜장면 후르츠탕수육&소스 반달단무지 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 콩치캔김치찜 온두부&양념장 치커리적채무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 시금치된장국 콩불 제철봄나물튀김 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 크림스프 함박스테이크&소스 달걀부추짜박이 (new) 마카로니샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	742	740	735	745	731	729	733
저녁	잡곡밥/영양죽 다시마감자국 돈불채소볶음 가리비살무조림 숙양배추&쌈장 배추김치	잡곡밥/영양죽 돈육김치찌개 생선전유어 연근흑임자샐러드 근대나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 순두부탕 돈육소금구이 도토리묵&양념장 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 무청된장국 고추장닭조림 돼지고기호박볶음 단배추나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 청국장찌개 메밀전병 사각어묵깻잎전 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골파국 오징어야채볶음 후랑크컬리플라워볶음 단호박꿀찜 배추김치	잡곡밥/영양죽 하얀콩비지국 돼지고기죽순볶음 깍둑감자조림 참나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	628	632	620	626	623	633	630
오전간식							
오후간식	꿀호떡	빠다코코넛	미니딸기파운드	바나나	딸기잼샌드위치	안흥찐빵	옛날밤만쥬

조식	사과주스	요구르트	주스		주스	유산균음료	두유
기능별식이	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	표고죽	달걀죽	단호박죽	브로콜리죽	흑임자죽	버섯죽	완두콩죽
	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
아침	잡곡밥/야채죽 유채된장국 소보로메추리알조림 연두부찜&양념장 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 쌀떡고기산적조림 청경채나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 조갯살미역국 닭가슴살굴소스볶음 숙갓두부무침 간장깻잎지 배추김치				
아침칼로리(Kcal)	532	541	530				
점심	잡곡밥/소고기죽 재첩국 방어양념조림 어묵브로콜리볶음 돼지고기잡채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 꽃게된장국 고추장제육볶음 콩나물김가루무침 상추쌈&쌈장 배추김치	취나물무밥/참깨죽 소고기샤브국 고등어카레구이 아삭이고추된장무침 탕평채 배추김치				
점심칼로리(Kcal)	742	735	744				
저녁	잡곡밥/영양죽 장수제비 치킨너겟&머스타드	잡곡밥/영양죽 부대خم짜글이 돼지고기마늘쫀볶음	잡곡밥/영양죽 바지락살시금치국 돈육볶침				

시식	돈민찌새송이볶음 미역초무침 배추김치	늪은호박전 무생채 배추김치	달콤고구마조림 양배추요거트무침 배추김치				
저녁칼로리(Kcal)	634	637	632				
오전간식							
오후간식	찐감자 매실주스	치즈케이크 주스	삶은계란 식혜				
기능별식이	야채죽 소고기죽 영양죽	야채죽 두부죽 영양죽	야채죽 참깨죽 영양죽				
당뇨							
경관							
저염							