

식단표

2026년 03월

벤엘공동생활가정

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
아침 식단	백미밥 콩나물무채국 야채계란찜 호박볶음 무나물볶음 배추김치	백미밥(브로콜리 죽) 우거지된장국 베이컨양배추볶 음 네모감자조림 시래기된장지침 배추김치	백미밥 들깨무채두부국 우채굴소스볶음 계란야채스크림 블볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 물만두국 참치두부조림 얼갈이된장무침 오복지들기름무 침 배추김치	백미밥 어묵썩갓국 돈곤약조림 무나물무침 시금치나물 배추김치	백미밥 미소된장국 돈민찌무조림 고사리들깨볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 황태계란국 돈채피망굴소스 볶음 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치
점심 식단	백미밥 들깨감자국 고등어무조림 만두강정 도시락김 배추김치	오곡밥(새우죽) 맑은유부장국 훈제오리아채볶 음 무볶음 구이김 배추김치	백미밥 근대국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭도리탕 마늘쫀볶음 고추양파쌈장무 침 배추김치	백미밥 쇠고기무국 장떡 애호박맛살볶음 부추오이무침 배추김치	백미밥 팽이버섯시금치 장국 목살김치찜 청포묵김무침 썩갓두부무침 미니깍두기	백미밥 콩가루배추국 마파두부 도라지볶음 브로콜리양배추 볶음 배추김치
저녁 식단	백미밥 두부미역국 쇠고기탕평채 어묵볶음 봄동초겉절이 배추김치	백미밥(고구마죽) 복어무국 비엔나콩나물찜 도토리묵&양념장 파래자반 배추김치	백미밥 아욱장국 해물완자야채조 림 가지볶음 돈나물&초고추장 배추김치	백미밥 동태무국 잡채 분홍소세지전 반달단무지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 단호박고구마조 림 새우살청경채볶 음 미역초무침 배추김치	백미밥 홍합미역국 백순대볶음 동그랑땡전 느타리파프리카 샐러드 배추김치	백미밥 참치김치찌개 너비아니양배추 무침 감자채피망볶음 열무무침 깍두기
오전 간식	선식	선식	선식	선식	선식	선식	선식
구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
아침 식단	백미밥 새우두부국 스팸야채볶음 표고버섯볶음 툇양파무침 배추김치	백미밥 어묵새우맑은국 모듬장조림 근대무침 구이김 배추김치	백미밥 냉이된장국 당면불고기 참나물무침 감자조림 배추김치	백미밥 두부버섯들깨탕 떡갈비구이 도토리묵무침 단무지부추무침 배추김치	백미밥 콩나물국 우민찌가지볶음 시래기들깨볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 애호박버섯장국 돈민찌두부조림 어묵볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 오징어무국 햄김치볶음 청포묵김가루무 침 고춧잎무침 배추김치
점심 식단	백미밥 온도토리묵국 미니돈까스/소스 손어묵볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 검은깨올방개무 침 봄동겉절이 배추김치	백미밥 순두부찌개 고등어조림 메추리알곤약조 림 청경채유자샐러 드 배추김치	백미밥 냉이된장국 소불고기 감자조림 부추겉절이 배추김치	백미밥 닭계장 코다리조림 건새우마늘쫀볶 음 얼갈이된장무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 닭볶음탕 상추겉절이 고사리들깨볶음 배추김치	백미밥 콩나물김치국 가자미조림 표고피망볶음 미나리무생채 배추김치
저녁 식단	백미밥 다시마무채국 닭살굴소스조림 보리새우볶음 숙주김가루무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 생선까스&소스 느타리죽순채조 림 천사채샐러드 배추김치	백미밥 맑은순두부국 닭살간장조림 애호박전 콩나물무침 배추김치	참쌀밥 동태썩갓국 두부구이 오이생채 건파래무나물 배추김치	참쌀밥 소고기얼갈이국 메추리알야채조 림 가지돈민찌볶음 꼬시래기무침 배추김치	참쌀밥 소고기미역국 김치옥수수전 도라지당근채볶 음 연두부/양념장 배추김치	참쌀밥 어묵탕 떡갈비굴소스볶 음 브로콜리베이컨 볶음 숙주맛살무침 깍두기
오전 간식	선식	선식	선식	선식	선식	선식	선식

구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
아침 식단	백미밥 달래된장국 돈채죽순채볶음 새송이피망볶음 모자반초무침 배추김치	chap쌀밥 버섯들깨탕 야채계란찜 얼갈이된장무침 호박새우젓볶음 배추김치	chap쌀밥 감자채미역국 돈채데리소스볶음 열무나물 무짬자채들기름 무침 배추김치	chap쌀밥 맑은숙두두부국 떡갈비조림 시금치무침 간장깻잎지 배추김치	chap쌀밥 유부우동맛국 햄두부조림 감자볶음 얼갈이된장무침 배추김치	chap쌀밥 팽이버섯맑은국 두부하이라이스 참나물유자청무침 오징어젓갈무무침 배추김치	chap쌀밥 새알만두국 돈채파프리카볶음 순두부/양념장 고추지알마늘무침 배추김치
점심 식단	백미밥 바지락부추국 닭갈비 감자채볶음 얼갈이무침 배추김치	chap쌀밥 두부김치국 숙주불고기 어묵조림 모듬해초무침 배추김치	chap쌀밥 미소된장국 닭강정 새송이곤약조림 오이볶음 배추김치	chap쌀밥 호박새우젓찌개 순대야채볶음 볼어묵조림 콩나물무침 배추김치	chap쌀밥 아욱장국 닭볶음탕 느타리볶음 부추오이무침 배추김치	chap쌀밥 모듬어묵탕 코다리조림 미니돈가스 근대무침 배추김치	chap쌀밥 맑은미역국 닭주물럭 숙주나물무침 도라지오이무침 배추김치
저녁 식단	chap쌀밥 콩비지찌개 닭강정 무나물들깨볶음 썩갓두부무침 배추김치	chap쌀밥 황태국 새우까스 어묵당면비빔 돈나물흑임자무침 배추김치	chap쌀밥 육개장 팽이두부조림 마늘쫄포고볶음 건파래볶음 배추김치	chap쌀밥 양송이소프 함박까스/소스 도토리묵김치무침 꽃맛샐러드 배추김치	chap쌀밥 순살아귀지리탕 돈육피망볶음 가지야채볶음 치커리사과무침 배추김치	chap쌀밥 콩비지찌개 고구마닭갈비 올방개묵무침 짜장팽이버섯볶음 배추김치	chap쌀밥 순두부찌개 미트볼야채조림 감자채볶음 마늘종어묵볶음 배추김치
오전 간식	선식	선식	선식	선식	선식	선식	선식
구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	chap쌀밥 얼갈이된장국 콩치묵은지조림 도시락김 표고버섯볶음 배추김치	chap쌀밥 복어무국 오징어무조림 콩나물무침 건파래볶음 배추김치	chap쌀밥 소고기무국 비엔나콩나물찜 브로콜리들깨무침 건미역초무침 배추김치	chap쌀밥 감자채계란국 제육김치볶음 두부조림 얼갈이무침 배추김치	chap쌀밥 냉이된장국 미트소스두부조림 새송이야채볶음 고추지무침 배추김치	chap쌀밥 콩나물무채국 고등어조림 감자채피망볶음 무나물볶음 배추김치	chap쌀밥 어묵무국 베이컨두부조림 마늘쫄볶음 오징어젓갈무침 배추김치
점심 식단	chap쌀밥 호박새우젓국 간장불고기 브로콜리크래미 볶음 돌나물/초고추장 배추김치	chap쌀밥 얼갈이된장국 카레 돈육칠리강정 오이양파생채 배추김치	chap쌀밥 콩나물김치국 제육볶음 우렁쌈장&쌈야채 해파리냉채 배추김치	chap쌀밥 미소된장국 치킨네겟 사각어묵야채볶음 세발나물무침 배추김치	chap쌀밥 청경채맑은새우 무국 잡채 새우젓호박볶음 참나물무침 배추김치	chap쌀밥 육개장 두부찜/볶음김치 방풍나물무침 도토리묵/양념장 배추김치	chap쌀밥 수제비국 불고기 얼갈이무침 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	chap쌀밥 우렁살된장국 돈민찌두부조림 오징어실채볶음 모듬묵무침 배추김치	chap쌀밥 두부미역국 안동찜닭 느타리당근채볶음 양배추된장무침 배추김치	chap쌀밥 호박고추장찌개 스팸야채볶음 감자조림 숙주당근채무침 배추김치	chap쌀밥 맑은닭곰탕 모듬해물간장조림 팽이볶음 유부오이겨자무침 배추김치	chap쌀밥 감자국 고구마닭갈비 고사리들깨볶음 단무지 배추김치	chap쌀밥 뼈없는감자탕 오징어당면조림 표고우영채볶음 숙주볶음 배추김치	chap쌀밥 들깨미역국 고기산적 시금치무침 연두부/간장 배추김치
오전 간식	선식	선식	선식	선식	선식	선식	선식

구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	찰쌀밥 새우아육국 민짜가지나물볶음 느타리죽순채볶음 도시락김 배추김치	백미밥 바지락살순두부국 닭살바베큐조림 새송이버섯볶음 썩갠두부무침 배추김치	백미밥 아육된장국 우민짜두부조림 도라지무채볶음 고춧잎무침 배추김치				
점심 식단	찰쌀밥 해물김치찌개 돈육시래기지짐 도라지당근채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 호박된장국 떡갈비산적파채조림 비빔당면 치즈브로콜리무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 편마늘간장불고기 새송이버섯볶음 오이참깨무침 배추김치				
저녁 식단	찰쌀밥 부대찌개 코다리조림 버섯두루치기 브로콜리두부무침 배추김치	백미밥 북어무국 김치제육두루치기 감자햄볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 홍합미역국 눈꽃치즈닭갈비 불어묵볶음 참나물무침 배추김치				
오전 간식	선식	선식	선식				

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

※ 원산지 표시 : 국산:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어,배추김치(배추,고춧가루)
 갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아
 조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산
 참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)
 베이컨-미국산,식육가공품(돈,계육-국산,우육-호주산)