

식단표

2025년 03월

증평들꽃마을

구분							토(03.01)
아침 식단							백미밥/야채죽 닭곰탕 메추리알곤약조림 배추나물 오이지 김치
점심 식단							흑미밥/새우살죽 콩나물국 간장불고기 소시지볶음 무생채 김치
저녁 식단							백미밥/계란죽 시금치국 떡갈비조림 감자채볶음 오이생채 김치
오후 간식							카스텔라
구분	일(03.02)	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)
아침 식단	백미밥/야채죽 다시마무국 야채계란찜 유부맛살볶음 오이지 김치	백미밥/야채죽 미역국 메추리알조림 베이컨양배추볶음 오이지 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 계란찜 시래기볶음 돈나물&초장 김치	백미밥/야채죽 우거지국 메추리알조림 가지양파볶음 양파장아찌 김치	백미밥/야채죽 무채국 동그랑땡전 건파래볶음 참나물생채 김치	백미밥/야채죽 어묵국 비엔나볶음 두부숙갓무침 도시락맛김 김치	백미밥/야채죽 사골미역국 계란찜 무나물 고들빼기무침 김치
점심 식단	흑미밥/소고기죽 배추된장국 연두부&양념장 비빔우동 얼갈이생채 김치	흑미밥/매생이죽 근대된장국 제육볶음 파래볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/홍합죽 어묵국 돈채표고볶음 도토리묵무침 숙주무침 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 닭갈비 미역오이무침 세발나물무침 김치	흑미밥/소고기죽 시금치국 미트볼조림 실곤약무침 흑임자샐러드 김치	흑미밥/닭죽 콩가루배추국 깻잎간장불고기 청포묵무침 부추오이무침 김치	흑미밥/새우살죽 복어두부탕국 닭고기장조림 다시마채무침 치커리무침 김치
저녁 식단	백미밥/흑임자죽 가쓰오장국 짜장덮밥소스 새송이초장무침 반달단무지 김치	백미밥/버섯죽 소고기버섯맑은국 함박스테이크조림 천사채샐러드 무생채 김치	백미밥/단호박죽 순두부계란국 버섯덮밥소스 물만두튀김 시금치나물 김치	백미밥/바지락살죽 근대국 연두부찜 감자곤약조림 얼갈이나물 김치	백미밥/흑임자죽 소고기미역국 스크램블 건새우마늘쫀득음 유채볶동결절이 김치	백미밥/매생이죽 맑은짬뽕국(대체:무국) 두부조림 호박볶음 오복지 김치	백미밥/브로콜리죽 얼갈이된장국 생선가스 새송이볶음 청경채겉절이 김치
오후 간식	단호박튀김	육전	바나나	요플레	식빵 요구르트	삶은감자 주스	초코파이

구분	일(03.09)	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)
아침식단	백미밥/야채죽 된장찌개 해물동그랑땡 우영조림 알배기나물 김치	백미밥/야채죽 얼갈이된장국 메추리알조림 미역줄기볶음 얼갈이생채 김치	백미밥/야채죽 소고기무국 계란찜 호박볶음 오복지 김치	백미밥/야채죽 북어국 잡채어묵조림 멸치볶음 콩나물무침 김치	백미밥/야채죽 아욱된장국 비엔나볶음 파래볶음 브로콜리흑임자 무침 김치	백미밥/야채죽 바지락미역국 너비아니조림 무나물볶음 참나물겉절이 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 스크램블 청경채나물 고춧잎장아찌 김치
점심식단	흑미밥/매생이죽 콩나물맑은국 떡갈비데리야끼 조림 감자채볶음 얼갈이생채 김치	흑미밥/소고기죽 육개장(대체:무국) 미트볼강정 마카로니콘셀러드 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 시금치토장국 깻잎간장불고기 해초무침 무생채 김치	흑미밥/들깨죽 들깨미역국 생선가스 청포묵김가루무침 적채부추무침 김치	흑미밥/소고기죽 청국장 돈육김치볶음 새송이볶음 오이무침 김치	흑미밥/닭죽 배추국 순살닭볶음탕 물만두튀김 시금치나물 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물국 고등어조림 소시지볶음 얼갈이무침 김치
저녁식단	백미밥/참깨죽 계란국 자장덮밥 고로케튀김 짜사이무침 김치	백미밥/흑임자죽 건새우무채국 두부카레덮밥 연근조림 청경채유자무침 김치	백미밥/단호박죽 순두부새우젓국 가지미구이 숙주무침 깻잎지 김치	백미밥/브로콜리죽 근대된장국 닭갈비 어묵볶음 세발나물겉절이 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 (대체:미역국) 두부두루치기 햄감자채볶음 상추치커리무침 김치	백미밥/매생이죽 팽이유부장국 탕수강정 가지양파볶음 돔나물&초장 김치	백미밥/계란부추죽 근대된장국 돈육잡채 느타리죽순볶음 오이무침 김치
오후간식	야채튀김	김치전	치킨	케익	빵 두유	카스테라 보리차	배추전
구분	일(03.16)	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)
아침식단	백미밥/야채죽 북해장국 동그랑땡전 도시락김 세발나물 김치	백미밥/야채죽 홍합살미역국 잡채어묵볶음 호박새우젓볶음 깻잎지 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 분홍소시지볶음 도토리묵무침 봄동무침 김치	백미밥/야채죽 버섯두부탕국 비엔나볶음 우영조림 시금치나물 김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란찜 얼갈이나물 고들빼기무침 김치	백미밥/야채죽 시금치국 메추리알곤약조림 병아리콩조림 무나물 김치	백미밥/야채죽 들깨미역국 스크램블 파래볶음 배추나물 김치
점심식단	흑미밥/닭죽 시래기된장국 찜닭 건새우마늘퐁볶음 꼬시래기무침 김치	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 콘맛살샐러드 김치	흑미밥/바지락죽 청국장 미니돈가스&소스 숙주무침 무생채 김치	흑미밥/시금치죽 아욱국 묵은지닭볶음 미역초장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/매생이죽 어묵국 간장불고기 천사채샐러드 부추참나물생채 김치	흑미밥/홍합살죽 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초샐러드 김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 하이라이스 실곤약무침 상추겉절이 김치
저녁식단	백미밥/단호박죽 계란국 짜장덮밥소스 알배기된장나물 짜사이무침 김치	백미밥/계란죽 순두부찌개(대체:무국) 팍콘치킨강정 엄지새송이조림 얼갈이생채 김치	백미밥/당근죽 소고기얼갈이국 연두부찜 감자조림 세발나물무침 김치	백미밥/흑임자죽 계란국 버섯덮밥 물만두강정 단무지 김치	백미밥/버섯죽 육개장 동그랑땡전 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥/닭죽 얼무된장국 콩나물어묵찜 감자채볶음 돈나물초장 김치	백미밥/흑임자죽 순두부계란국 돈육불고기 불어묵조림 숙주나물 김치
오후간식	식빵 요구르트	삶은감자 주스	떡구이 식혜	피자 콜라	옥수수스프	식빵 울무차	인삼튀김

구분	일(03.23)	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)
아침 식단	백미밥/야채죽 닭곰탕 연두부찜 시래기지짐 오이지 김치	백미밥/야채죽 아욱된장국 계란부추볶음 파래무침 고들빼기무침 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 분홍소시지볶음 도토리묵무침 부추액젓무침 김치	백미밥/야채죽 우거지된장국 계란찜 호박볶음 도시락김 김치	백미밥/야채죽 소고기얼갈이국 떡갈비조림 유부맛살볶음 썩갓두부무침 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 메추리알조림 단호박샐러드 청경채무침 김치	백미밥/야채죽 미역국 미트볼조림 배추나물 오복지 김치
점심 식단	흑미밥/단호박죽 북어해장국 닭갈비 청경채생채 마카로니샐러드 김치	흑미밥/닭죽 북어해장국 마파두부덮밥소 스 볼어묵조림 얼갈이무침 김치	흑미밥/바지락죽 청국장 돈육곤약장조림 숙주무침 무생채 김치	흑미밥/소고기죽 미역국 생선가스 실곤약무침 새송이볶음 김치	흑미밥/매생이죽 어묵국 닭고기김치볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 아욱된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 부추생채 김치	흑미밥/소고기죽 청국장 찜닭 연근샐러드 뚝나물&초장 김치
저녁 식단	백미밥/땅콩죽 미역국 함박소스조림 올밤묵김가루무 침 얼갈이생채 김치	백미밥/새우살죽 육개장(대체:무국) 참치야채볶음 온두부&양념장 세발나물무침 김치	백미밥/당근죽 해물호박된장국 계란부추볶음 감자조림 세발나물무침 김치	백미밥/단호박죽 순두부국 버섯덮밥소스 고로케튀김 얼갈이무침 김치	백미밥/계란부추 죽 근대된장국 돈육잡채 느타리죽순볶음 오이무침 김치	백미밥/단호박죽 계란국 카레덮밥 호박볶음 깻잎지무침 김치	백미밥/들깨죽 북어계란국 떡산적조림 멸치견과류볶음 콩나물무침 김치
오후 간식	아카시아 튀김	케익 두유	야채튀김	화전 보리차	단호박전	꿀떡	초코파이
구분	일(03.30)	월(03.31)					
아침 식단	백미밥/야채죽 순두부청국장 동그랑땡전 표고버섯볶음 오복지 김치	백미밥/야채죽 소고기미역국 계란찜 햄숙주볶음 봄동무침 김치					
점심 식단	흑미밥/매생이죽 들깨미역국 너비아니 실곤약무침 숙주무침 김치	흑미밥/흑임자죽 어묵국 제육볶음 건파래볶음 무생채 김치					
저녁 식단	백미밥/소고기죽 콩나물국 팝콘치킨강정 건새우마늘퐁부 음 부추오이무침 김치	백미밥/버섯죽 오만동이된장찌 개 해물완자전 새송이초장무침 얼갈이나물 김치					
오후 간식	묵무침	카스타드					

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