식단표

2026년 03월

정드림요양원

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 바지락살맑은국 베이컨달걀볶음 무른마늘종조림 방풍나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 메추리알장조림 어묵볶음 쪽파나물무침 배추김치	백미밥 쑥갓된장국 두부양념조림 햄채소볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 북엇국 소고기당면볶음 김치된장지짐 (숙채)유채나물무침 백김치	백미밥 홍합살된장국 돈채파프리카볶음 양송이들깨볶음 열무나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살채소볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 떡갈비조림 콩나물무침 가지나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 가쓰오우동 너비아니구이+어린잎 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 애호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 새우살미역국 돼지고기수육 대패삼겹살 상추쌈+쌈장+부추절임 양파초절임+고추무침 배추김치 [삼겹살DAY]	짜장밥 매콤콩나물국 해물완자전 오이나물 과채주스 백김치	잡곡밥 콩가루배춧국 순살닭갈비 무른깻잎양념찜 냉이나물 백김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육채소볶음 달래어묵볶음 얼갈이무침 백김치	잡곡밥 맑은대구탕 치킨너겟+머스타드소스 감자조림 치커리나물무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 봄동된장국 안동찜닭 시금치나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 달걀파국 대패삼겹살양파구이 단호박찜 아욱된장나물 배추김치	백미밥 버섯찌개 코다리찜 브로콜리참깨소스무침 부추김무침 배추김치	백미밥 감자양파국 채소달걀말이 물만두찜+초간장 근대된장무침 배추김치	백미밥 유부장국 비엔나채소볶음 쑥갓두부무침 고사리나물 백김치	백미밥 (순)김칫국 고등어무조림 호박볶음 (숙채)취나물무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 마파두부 소면채소무침 오이나물 배추김치
오후 간식	찐감자 대추차	카스타드 두유	팥빵 요쿠르트	초코빵 녹차	모나카 수정과	호떡 보리차	프렌치토스트 요구르트

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 (순)순두부백탕 돈육표고버섯볶음 상추나물 단호박범벅 배추김치	백미밥 무채국 미트볼조림 애호박볶음 부추나물 배추김치	백미밥 소고기배추국 두부달걀구이 새송이버섯볶음 (숙채)세발나물무침 백김치	백미밥 호박새우젓국 돼지고기장조림 꽈리고추볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 달걀파국 소고기양배추볶음 얼갈이무침 실곤약채소무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭살굴소스볶음 구이김 쑥갓나물 배추김치	백미밥 만둣국 순살임연수카레구이 무른마늘종볶음 무나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 조기구이 실곤약초무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 닭살고구마조림 아욱나물무침 (숙채)참나물무침 배추김치	잡곡밥 달래된장국 돼지간장불고기 양배추나물 건파래무침 백김치	잡곡밥 닭곰탕 해물파전(오징어 제외) 무른마늘종조림 무나물 배추김치	햄채소볶음밥 미역국 돈육마늘조림 목이버섯겨자무침 큘 배추김치	잡곡밥 두부맑은국 순살삼치무조림 애호박나물 청경채무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 소불고기 청포묵무침 봄동나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 어묵국 함박스테이크 무른마늘종볶음 배추나물고추장무침 백김치	백미밥 미나리된장국 새우살마늘볶음 채소달걀찜 깻잎나물볶음 배추김치	백미밥 감자수제비국 생선까스+타르타르소스 오이나물 고사리나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 훈제오리채소볶음 메추리알조림 (숙채)취나물무침 배추김치	백미밥 냉이김칫국 코다리양념찜 감자채볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 육개장 채소달걀찜 맛살채소볶음 가지나물 배추김치	백미밥 사골파국 소시지채소볶음 브로콜리숙회+초고추장 머위나물 배추김치
오후 간식	삶은달걀 식혜	꽈배기 우유	요리활동/샌드위치 [3월 간식선호도 반영]	롤케이크 두유	찐고구마 매실차	붕어빵 우유	양갱 우엉차
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 홍합살맑은국 온두부찜+양념장 참치김치볶음 시금치나물 백김치	백미밥 두부찌개 소고기사태찜 당근양파볶음 쪽파나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 마파두부 볼어묵조림 열무된장나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 돈육김치찜 감자조림 무나물 배추김치	백미밥 두부맑은국 조기양념찜 근대나물무침 숙주나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 닭살채소볶음 무른마늘종조림 묵은지들기름볶음 백김치	백미밥 봄동된장국 달걀장조림 무른콩조림 (숙채)유채나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 달걀파국 코다리찜 오이나물 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돼지고기고추장볶음 양배추찜+쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 채소달걀말이 마카로니샐러드 방풍나물 배추김치	잡곡밥 (순)김칫국 순살가자미구이 미역줄기볶음 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 차돌박이채소볶음 느타리버섯볶음 얼갈이무침 백김치	잡곡밥 육개장 고등어카레구이 비빔만두 청경채나물 배추김치	새싹비빔밥+달걀후라이 달래된장국 비엔나케찹볶음 ⑤⑥⑩⑫ 단호박샐러드 ①⑤ 큘 백김치
저녁 식단	백미밥 단호박된장국 간장닭갈비 표고버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	백미밥 동태매운탕 동그랑땡전 가지찜 건파래무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 갈치무조림 애호박나물 청경채나물 배추김치	백미밥 유부된장국 닭볶음탕 고사리나물볶음 무른고구마순나물 백김치	백미밥 부대찌개 섭산적구이 브로콜리참깨소스무침 부추나물 백김치	백미밥 바지락살맑은국 돈채피망볶음 꼬시래기무침 근대된장나물 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 새우살채소볶음 깻잎순나물 쑥갓두부무침 배추김치
오후 간식	호빵 옥수수수염차	카스타드 두유	사과 둥굴레차	양갱 둥굴레차	크림빵 요구르트	바나나 요플레	어묵탕

구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	잡곡밥 양배추소고기국 미트볼조림 애호박나물 아욱된장나물 배추김치	잡곡밥 무채된장국 꼬막살채소무침 오이나물 감자조림 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 순살임연수조림 브로콜리햄볶음 무른고구마순나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 돼지고기간장볶음 시래기된장지짐 (숙채)세발나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락살맑은국 두부달걀부침 메추리알조림 머위들깨볶음 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 토마토달걀볶음 느타리버섯나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 닭살장조림 무른마늘종볶음 무나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리찜 브로콜리숙회+초장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 (순)김칫국 돼지갈비찜 토란대나물 비름나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 찜닭볶음 채소어묵볶음 얼갈이무침 백김치	잡곡밥 애호박감자국 한식잡채 도토리묵+양념장 단호박범벅 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 양배추찜+쌈장 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 코다리찜 콩나물무침 구운김+달래양념장 배추김치	짜장밥 달걀실파국 두부탕수+과일소스 옥수수꽃맛살샐러드 요구르트 백김치
저녁 식단	잡곡밥 순두부찌개 가자미양념조림 올방개묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부달걀전 미니새송이버섯볶음 (숙채)참나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯미소장국 떡갈비조림 숙주나물 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지등뼈탕 동태전 가지나물 (숙채)취나물무침 배추김치	잡곡밥 참치찌개 고구마닭갈비조림 톳나물무침 오이나물 백김치	잡곡밥 아욱된장국 소고기버섯볶음 상추무침 (숙채)유채나물무침 백김치	잡곡밥 수제비국 굴전 연두부찜+양념장 쑥갓나물 배추김치
오후 간식	핫케이크 우유	약밥 두유	미니핫도그 녹차	찐고구마 우유	도너츠 보리차	딸기잼샌드위치 우유	삶은달걀 유자차
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	백미밥 어묵국 해물완자조림 무른깻잎양념찜 애호박새우젓볶음 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 달걀말이 표고곤약조림 콩나물무침 백김치	백미밥 새우살미역국 돈육김치볶음 두부양념조림 방풍나물 배추김치				
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 돼지불고기 고사리나물볶음 봄동나물 백김치	잡곡밥 설렁탕 고추잡채 팽이버섯전 오이나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 닭살카레볶음 궁중떡볶이 (숙채)취나물무침 배추김치				
저녁 식단	백미밥 순두부국 오리주물럭 양상추샐러드 참나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 소고기양파볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치	백미밥 만두국 순살꽁치조림 무른마늘종조림 가지나물 배추김치				
오후 간식	순대 매실차	찐빵 우유	찐만두 대추차				

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

※