식단표

2026년 03월

사랑방요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1 삼일절		2 대체공휴일(3.1절)		3		4		5		6		7	
아침(487kcal)	점심(647kcal)	아침(468kcal)	점심(516kcal)	아침(524kcal)	점심(530kcal)	아침(545kcal)	점심(546kcal)	아침(430kcal)	점심(798kcal)	아침(457kcal)	점심(474kcal)	아침(540kcal)	점심(646kcal)
백미밥 홍합무국 닭살된장조림 브로컬리숙회 구이김 포기김치	백미밥 계란파국 짜장면 갈비만두 오이쏙갓무침 포기김치	백미밥 북어채미역국 계란찜 맛살피망볶음 참나물오리엔탈무침 포기김치	백미밥 근대된장국 돈육가지볶음 콘샐러드 곰피*초장 포기김치	백미밥 순두부찌개 닭살깨소스무침 도라지볶음 쑥갓나물 포기김치	백미밥 소고기무국 떡갈비 고사리,취나물 구이김 포기김치	백미밥 소고기미역국 동그랑땡전 감자조림 미나리나물 포기김치	백미밥 봄동된장국 임연수조림 단호박샐러드 숙주나물 포기김치	백미밥 콩가루배추국 코다리무조림 쑥갓두부무침 김자반 포기김치	백미밥 김치국 연두부비빔밥 닭살데리야끼조림 양상추그린샐러드 포기김치	백미밥 닭곰탕 우민찌호박볶음 실곤약야채무침 브로컬리*초장 포기김치	백미밥 조갯살부추국 소고기감자조림 콩나물무침 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 팽이장국 돈육숙주볶음 고구마순들깨볶음 간장깻잎지 포기김치	백미밥 물만두달걀국 깻잎전 근대나물 무생채 포기김치
저녁(469kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(729kcal)	간식	저녁(501kcal)	간식	저녁(471kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(529kcal)	간식
백미밥 아욱된장국 소고기애호박볶음 양상추들깨소스무침 부추무침 포기김치	율무차 미니땅콩샌드	백미밥 참치김치찌개 옛날소시지전 마늘쫑건새우볶음 시금치나물 포기김치	율무차 호빵	백미밥 비지락칼국수 야채튀김 어묵조림 부추겉절이 포기김치	율무차 찐고구마	백미밥 무채국 제육볶음 동부묵김무침 상추깻잎무침 포기김치	율무차 불가리스	백미밥 얼갈이된장국 돈육장조림 세발나물무침 마늘장아찌 포기김치	율무차 카스타드	백미밥 오징어무국 돈까스 마카로니샐러드 방풍된장나물 포기김치	율무차 핫도그	백미밥 팽이맑은국 닭볶음탕 얼갈이된장나물 락교무침 포기김치	율무차 감귤
8		9		10		11		12		13		14	
아침(561kcal)	점심(452kcal)	아침(544kcal)	점심(619kcal)	아침(521kcal)	점심(683kcal)	아침(480kcal)	점심(512kcal)	아침(523kcal)	점심(605kcal)	아침(404kcal)	점심(599kcal)	아침(545kcal)	점심(653kcal)
백미밥 들깨무국 해물완자전 푸실리샐러드 오이부추무침 포기김치	백미밥 소고기두부탕국 모듬해물볶음 참나물겉절이 궁채절임 포기김치	백미밥 홍합탕 꽁치고구마순조림 애호박볶음 고사리나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈까스*소스 푸실리샐러드 브로컬리참깨무침 포기김치	백미밥 매생이계란국 옛날소시지전 돌나물*초장 무나물 포기김치	백미밥 어묵우동 닭살굴소스볶음 콩나물무침 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 연두부*양념장 김자반 포기김치	백미밥 소고기육개장 해물파전 도토리묵무침 시금치나물 포기김치	백미밥 닭곰탕 옥수수전 느타리초장무침 참나물사과샐러드 포기김치	백미밥 달래된장찌개 삼치카레구이 고구마샐러드 부추적채무침 포기김치	백미밥 들깨무국 오징어야채볶음 가지나물 새싹치커리샐러드 포기김치	백미밥 바지락미역국 소불고기 잡채 도라지무침 포기김치	백미밥 애호박새우젓국 동그랑땡전 꽈리고추찜 얼갈이된장나물 포기김치	백미밥 낙지수제비국 메밀전병 부추계란볶음 세발나물겉절이 포기김치
저녁(511kcal)	간식	저녁(438kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(592kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(611kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식
백미밥 소고기파개장 메추리알장조림 열무나물 무피클 포기김치	율무차 참쌀선과	백미밥 매운무국 소고기모듬장조림 청포묵김무침 봄동나물 포기김치	율무차 찐만두	백미밥 콩비지찌개 가자미구이 감자조림 톳무침 포기김치	율무차 기정떡	백미밥 사골곰탕*소면 떡갈비조림 느타리피망볶음 오이생채 포기김치	율무차 요플레(딸기)	백미밥 크림스프 치킨너겟 감자채볶음 근대나물 포기김치	율무차 바나나	백미밥 버섯된장국 하이라이스 새우튀김 청경채겉절이 포기김치	율무차 삶은계란	백미밥 유채된장국 훈제오리*머스터드 미나리무생채 물미역초무침 포기김치	율무차 후레쉬베리
15		16		17		18		19		20		21	
아침(624kcal)	점심(687kcal)	아침(643kcal)	점심(571kcal)	아침(540kcal)	점심(633kcal)	아침(567kcal)	점심(524kcal)	아침(464kcal)	점심(471kcal)	아침(667kcal)	점심(521kcal)	아침(403kcal)	점심(461kcal)
백미밥 소고기당면국 두부양념조림 연근조림 양배추들깨샐러드 포기김치	백미밥 팽이맑은국 돼지고기김치찜 잔멸치마늘쫑볶음 오이탕탕이 포기김치	백미밥 사골우거지국 계란장조림 숙주나물 김자반볶음 포기김치	백미밥 고추장찌개 미트볼크림소스 시금치나물 미나리무생채 포기김치	백미밥 소고기샤브국 컬리플라워베이컨볶음 콩자반 오이지무침 포기김치	백미밥 닭칼국수 오징어야채무침 맛살볶음 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 어묵국 돈육단호박조림 고사리나물 상추무침 포기김치	백미밥 짬뽕국 찹쌀탕수육 청경채볶음 단무지무침 포기김치	백미밥 대구맑은탕 오미산적 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치	백미밥 호박된장국 소고기배추볶음 콘마카로니샐러드 열무나물 포기김치	백미밥 미소된장국 닭갈비 쌈무 표고버섯볶음 포기김치	백미밥 감자양파국 꽁치김치조림 부추계란볶음 치커리사과무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 동태전 마늘쫑볶음 얼갈이무침 포기김치	백미밥 돼지국밥 어묵곤약조림 참나물오이겉절이 김무침 포기김치
저녁(517kcal)	간식	저녁(535kcal)	간식	저녁(482kcal)	간식	저녁(523kcal)	간식	저녁(776kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식	저녁(553kcal)	간식
백미밥 새알감자국 런천미트햄볶음 가지찜*양념장 실곤약야채무침 포기김치	율무차 단팥빵	백미밥 두부새우젓국 닭가슴살고추장구이 브로컬리양파볶음 곤드레나물 포기김치	율무차 잼샌드위치,보리차	백미밥 콩비지찌개 언양식비싹불고기 궁채절임 봄동나물 포기김치	율무차 꿀호떡	백미밥 근대된장국 임연수조림 새송이볶음 구이김 포기김치	율무차 요구르트(플레인)	백미밥 콩나물국 돈육계란장조림 단호박조림 오이달래무침 포기김치	율무차 감귤	백미밥 들깨버섯탕 모듬해물청경채볶음 비타장아찌 쑥갓겉절이 포기김치	율무차 안흥찐빵	백미밥 콩가루배추국 한입떡갈비 애호박새우젓찜 콩나물무침 포기김치	율무차 마가렛트,생강차

22		23		24		25		26		27		28	
아침(553kcal)	점심(711kcal)	아침(609kcal)	점심(534kcal)	아침(488kcal)	점심(541kcal)	아침(581kcal)	점심(679kcal)	아침(632kcal)	점심(486kcal)	아침(532kcal)	점심(476kcal)	아침(701.699999kcal)	점심(447.6kcal)
백미밥 건새우무국 소불고기 취나물볶음 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 수제비국 너비아니엿장조림 양배추참치볶음 마늘장아찌 포기김치	백미밥 김치어묵국 두부계란전 알감자조림 시래기된장지짐 포기김치	백미밥 순두부찌개 돼지고기버섯불고기 콩나물무침 상추깻잎무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 비엔나야채볶음 연두부&깨소스 구이김 포기김치	백미밥 소고기두부탕국 코다리조림 호박맛살볶음 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 감자국 떡갈비조림 방풍나물 양념깻잎지 포기김치	백미밥 미소된장국 토마토스파게티 생선까스 비트무피클 포기김치	백미밥 팽이맑은국 돈육짜장소스 달걀프라이 단무지무침 포기김치	백미밥 명란두부국 소고기브로컬리볶음 올방개묵*양념장 무생채 포기김치	백미밥 냉이된장국 동태전 새송이볶음 궁채절임 포기김치	백미밥 청경채숙주국 오리불고기 마늘장아찌 근대나물 포기김치	백미밥 옹심이만두국 진미채고추장조림 돈민찌가지볶음 비타장아찌 포기김치	백미밥 다시마무국 캔고등어김치조림 감자전 간장양파절임 포기김치
저녁(524kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식	저녁(508kcal)	간식	저녁(390kcal)	간식	저녁(451kcal)	간식	저녁(538kcal)	간식	저녁(514kcal)	간식
백미밥 닭개장 옥수수전 브로컬리볶음 세발나물 포기김치	율무차 크림스프.모닝빵	백미밥 조랭이미역국 고등어조림 연근전 배추나물 포기김치	율무차 약과	백미밥 도토리온묵국 닭살데리야끼조림 팽이버섯부추볶음 양념고추지 포기김치	율무차 무지개떡	백미밥 소고기배추국 맛살야채볶음 고구마순볶음 김가루쪽파무침 포기김치	율무차 요플레(블루베리)	백미밥 근대된장국 갈치구이 쑥갓두부무침 숙주나물 포기김치	율무차 바나나	백미밥 북어국 소고기말이 우엉채조림 얼갈이지짐이 포기김치	율무차 찐계란,매실차	백미밥 달래된장찌개 탕평채 감자조림 미역줄기볶음 포기김치	율무차 꽈배기
29		30		31									
아침(588kcal)	점심(598kcal)	아침(547kcal)	점심(517kcal)	아침(641kcal)	점심(609kcal)								
백미밥 소고기뭇국 치킨가라아게 고구마샐러드 어묵볶음 포기김치	백미밥 꼬막된장찌개 옛날소시지전 들깨무나물 시금치나물 포기김치	백미밥 북어국 미트볼조림 새송이볶음 봄동나물 포기김치	백미밥 들깨미역국 쭈삼불고기 마카로니샐러드 치커리겉절이 포기김치	백미밥 아욱된장국 조기찜 너비아니구이 깻잎순나물 포기김치	백미밥 팽이맑은국 닭살카레소스 비엔나소세지볶음 황도샐러드 포기김치								
저녁(516kcal)	간식	저녁(526kcal)	간식	저녁(459kcal)	간식								
백미밥 유부주머니국 제육볶음 양배추찜*쌈장 오이무침 포기김치	율무차 카스타드	백미밥 감자된장국 오징어유채전 양배추참치볶음 미역초무침 포기김치	율무차 크림빵	백미밥 바지락순두부찌개 계란말이 가지찜*양념장 구이김 포기김치	율무차 핫바								

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표