

식단표
2024년 03월

호우텨오양원

구분						월(03.04)	월(03.05)
아원 식단						장국밥 바섯찌개 두부강장 달래양념장 오이소박이 배추김치 (638kcal)	장국밥 바섯찌개 두부강장 달래양념장 오이소박이 배추김치 (638kcal)
점심 식단						장국밥 반이리삼계탕 김치전 오이고추 잡장 참나물두부무침 배추김치 (648kcal)	장국밥 김치참나물국 치즈스카치 연두부 양념장 참나물두부무침 배추김치 (647kcal)
저녁 식단						장국밥 배추김치 도이름 느타리바섯볶음 과일샐러드 배추김치 (639kcal)	장국밥 통기통국수 도이름 두나물볶음 양양추경떡 배추김치 (646kcal)
구분	월(03.06)	월(03.04)	월(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 피드볼레초콜 레오떡볶음 두부양파죽 배추김치 (632kcal)	장국밥 소고기우국 왕볼레초콜 가시떡볶음 불이떡볶음 배추김치 (629kcal)	장국밥 달래양념찌개 가시떡볶음 새우미소탕 곤살드 배추김치 (643kcal)	장국밥 감자수제비국 콩나물국수 콩나물무침 배추김치 (629kcal)	장국밥 이국밥 돼지고기사태탕 새우삼이떡볶음 미역국 브로콜리초장 배추김치 (628kcal)	장국밥 달걀국 김치찌개 양념장 오이고추잡장 배추김치 (634kcal)	장국밥 콩밥 양념장 오징어젓갈 양양추경떡 배추김치 (629kcal)
점심 식단	장국밥 김치밥 바섯죽동글 숙우양념스테 왕갈채우침 배추김치 (629kcal)	장국밥 순두부찌개 삼겹구이 황태소금탕 양이나물 배추김치 (649kcal)	장국밥 죽국 소물고기 김치전 새참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 배배장국 양향 소고기배추리얼 김치전 고구마양념 도토리묵우침 배추김치 (647kcal)	장국밥 양향 삼구이 포크배추초콜 고구마양념 시금치나물무침 배추김치 (636kcal)	장국밥 배추김치 애호박찌개 참나물물고기 김치전 양념장 참나물무침 배추김치 (642kcal)	장국밥 차돌찜국 순두부 김치전 양배추떡 양배추떡볶음 배추김치 (648kcal)
저녁 식단	장국밥 배추김치 우삼살순두부볶음 연근소름 라프리카스키 배추김치 (630kcal)	장국밥 두부김치찌개 프라이드밀 파프리카떡볶음 오이떡 잡장 배추김치 (630kcal)	냉이밥 행이버섯양장국 떡볶음 백김치떡볶음 불이떡볶음 배추김치 (639kcal)	장국밥 브롤리크림스 3개 고구마양념 바섯잡채 불이떡볶음 배추김치 (633kcal)	장국밥 양향 돼지고기우이 두부죽순치즈찜 불이떡볶음 배추김치 (627kcal)	장국밥 참국 고추장우이 김치떡볶음 양념장 배추김치 (629kcal)	장국밥 통미김치국 우수수치즈볶음 콩 김치떡볶음 양배추떡볶음 배추김치 (632kcal)
구분	월(03.10)	월(03.11)	월(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
아원 식단	장국밥 달걀국 조기구이 김치샐러드 고추장김치부 침 배추김치 (639kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 치킨까스 김치샐러드 고추장김치부 침 배추김치 (639kcal)	장국밥 콩국밥 김치수제비국 닭가슴살조림 비섯간장찜고기 통우육무침 배추김치 (641kcal)	장국밥 배추김치 콩나물국수 콩나물무침 고구마양념 배추김치 (634kcal)	장국밥 배추김치 나비어니 양양양념볶음 참나물무침 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 배추김치 순두부찌개 오이초콜 양념장 배추김치 (629kcal)	장국밥 참나물국 김치샐러드 오이초콜 떡볶음 배추김치 (629kcal)
점심 식단	장국밥 안두전골 간장떡갈 통떡나물떡볶음 양배추전양무침 배추김치 (648kcal)	장국밥 어묵조지탕 두부미떡볶음 양배추전양무침 익힌콩나물 배추김치 (646kcal)	장국밥 불이국 아미콘 김치전 참나물무침 배추김치 (629kcal)	장국밥 보통치떡국 고구마양념 떡볶음 유채나물무침 배추김치 (645kcal)	장국밥 달걀어묵국 떡볶음 전선간식 참나물무침 배추김치 (644kcal)	장국밥 우삼살순두부찌 개 양념장 김치부파무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 참치김치찌개 곤떡갈 참나물국 시금치전양무침 배추김치 (646kcal)
저녁 식단	장국밥 온도토리우국 삼나물무침 떡지김치 과일샐러드 배추김치 (620kcal)	장국밥 수이탕 참나물국 아미나물무침 숙나물무침 배추김치 (629kcal)	장국밥 통미찌개 김치제이리떡 간장 미역잡채 오이나물볶음 배추김치 (622kcal)	장국밥 참나물김치찌개 참나물무침 간장 참나물국수침 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 달걀햄이국 참나물무침 마늘바리양념이 간장 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 양념갯두부국 두부우이 간장 우양조림 시금치나물국 배추김치 (634kcal)	장국밥 참나물국 오리탕 오징어나리떡 간장 시금치나물국 배추김치 (631kcal)
구분	월(03.17)	월(03.18)	월(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 프라이드볼 왕치떡볶음 김치양배추침 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 스물김치떡볶음 봉가부떡볶음 과일샐러드 배추김치 (621kcal)	장국밥 두부우육국 왕치구이 김치조리국 참나물국수침 배추김치 (629kcal)	장국밥 남이양념국 계 오징어초콜 다시나물국 배추김치 (625kcal)	장국밥 바지락순두부찌 개 아미콘 나비어니 다시나물국 배추김치 (645kcal)	장국밥 참나물국 배배찌개 두부부로리전 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 참나물국 떡볶음 양배추떡 꽃양배추떡 배추김치 (627kcal)
점심 식단	장국밥 계산제이국 고추잡채 불장 양양만두 고시리나물무침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기배추탕 국 치즈불장 불장미 숙나물무침 배추김치 (639kcal)	장국밥 백순대국 느타리잡채 오이고추전양무 침 양배추떡 배추김치 (646kcal)	장국밥 고구마국 숙국 왕새 참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 김치이국국 떡볶음 참나물국수부양 부침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기간장국 삼계탕 김치떡볶음 양념장양무침 떡갈 배추김치 (640kcal)	장국밥 오징어우국 왕삼계 달걀고구마떡볶음 남김만두 왕양념침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	장국밥 김치소프 고추장우육국 이미떡볶음 두부초콜 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕국 떡지구이아미떡 김 맛살고이부침 참나물무침 배추김치 (634kcal)	장국밥 나기사키떡볶음 다시나물국 코떡나물무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	장국밥 떡볶음 다식떡볶음 순두부 이미나물국수스 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 왕은어두부국 숙우우고구마 간장 양배추왕양념 두부왕양념 배추김치 (620kcal)	장국밥 고구마국 떡볶음 왕떡볶음 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	장국밥 참나물국 곰이국 고구마초콜 이국전 왕삼계구나물 배추김치 (630kcal)
구분	월(03.24)	월(03.25)	월(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 프라이드볼 왕치떡볶음 김치양배추침 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 스물김치떡볶음 봉가부떡볶음 과일샐러드 배추김치 (621kcal)	장국밥 두부우육국 왕치구이 김치조리국 참나물국수침 배추김치 (629kcal)	장국밥 남이양념국 계 오징어초콜 다시나물국 배추김치 (625kcal)	장국밥 바지락순두부찌 개 아미콘 나비어니 다시나물국 배추김치 (645kcal)	장국밥 참나물국 배배찌개 두부부로리전 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 참나물국 떡볶음 양배추떡 꽃양배추떡 배추김치 (627kcal)
점심 식단	장국밥 계산제이국 고추잡채 불장 양양만두 고시리나물무침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기배추탕 국 치즈불장 불장미 숙나물무침 배추김치 (639kcal)	장국밥 백순대국 느타리잡채 오이고추전양무 침 양배추떡 배추김치 (646kcal)	장국밥 고구마국 숙국 왕새 참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 김치이국국 떡볶음 참나물국수부양 부침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기간장국 삼계탕 김치떡볶음 양념장양무침 떡갈 배추김치 (640kcal)	장국밥 오징어우국 왕삼계 달걀고구마떡볶음 남김만두 왕양념침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	장국밥 김치소프 고추장우육국 이미떡볶음 두부초콜 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕국 떡지구이아미떡 김 맛살고이부침 참나물무침 배추김치 (634kcal)	장국밥 나기사키떡볶음 다시나물국 코떡나물무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	장국밥 떡볶음 다식떡볶음 순두부 이미나물국수스 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 왕은어두부국 숙우우고구마 간장 양배추왕양념 두부왕양념 배추김치 (620kcal)	장국밥 고구마국 떡볶음 왕떡볶음 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	장국밥 참나물국 곰이국 고구마초콜 이국전 왕삼계구나물 배추김치 (630kcal)
구분	월(03.31)	월(03.25)	월(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 프라이드볼 왕치떡볶음 김치양배추침 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 스물김치떡볶음 봉가부떡볶음 과일샐러드 배추김치 (621kcal)	장국밥 두부우육국 왕치구이 김치조리국 참나물국수침 배추김치 (629kcal)	장국밥 남이양념국 계 오징어초콜 다시나물국 배추김치 (625kcal)	장국밥 바지락순두부찌 개 아미콘 나비어니 다시나물국 배추김치 (645kcal)	장국밥 참나물국 배배찌개 두부부로리전 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 참나물국 떡볶음 양배추떡 꽃양배추떡 배추김치 (627kcal)
점심 식단	장국밥 계산제이국 고추잡채 불장 양양만두 고시리나물무침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기배추탕 국 치즈불장 불장미 숙나물무침 배추김치 (639kcal)	장국밥 백순대국 느타리잡채 오이고추전양무 침 양배추떡 배추김치 (646kcal)	장국밥 고구마국 숙국 왕새 참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 김치이국국 떡볶음 참나물국수부양 부침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기간장국 삼계탕 김치떡볶음 양념장양무침 떡갈 배추김치 (640kcal)	장국밥 오징어우국 왕삼계 달걀고구마떡볶음 남김만두 왕양념침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	장국밥 김치소프 고추장우육국 이미떡볶음 두부초콜 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕국 떡지구이아미떡 김 맛살고이부침 참나물무침 배추김치 (634kcal)	장국밥 나기사키떡볶음 다시나물국 코떡나물무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	장국밥 떡볶음 다식떡볶음 순두부 이미나물국수스 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 왕은어두부국 숙우우고구마 간장 양배추왕양념 두부왕양념 배추김치 (620kcal)	장국밥 고구마국 떡볶음 왕떡볶음 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	장국밥 참나물국 곰이국 고구마초콜 이국전 왕삼계구나물 배추김치 (630kcal)
구분	월(03.31)	월(03.25)	월(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 프라이드볼 왕치떡볶음 김치양배추침 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 스물김치떡볶음 봉가부떡볶음 과일샐러드 배추김치 (621kcal)	장국밥 두부우육국 왕치구이 김치조리국 참나물국수침 배추김치 (629kcal)	장국밥 남이양념국 계 오징어초콜 다시나물국 배추김치 (625kcal)	장국밥 바지락순두부찌 개 아미콘 나비어니 다시나물국 배추김치 (645kcal)	장국밥 참나물국 배배찌개 두부부로리전 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 참나물국 떡볶음 양배추떡 꽃양배추떡 배추김치 (627kcal)
점심 식단	장국밥 계산제이국 고추잡채 불장 양양만두 고시리나물무침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기배추탕 국 치즈불장 불장미 숙나물무침 배추김치 (639kcal)	장국밥 백순대국 느타리잡채 오이고추전양무 침 양배추떡 배추김치 (646kcal)	장국밥 고구마국 숙국 왕새 참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 김치이국국 떡볶음 참나물국수부양 부침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기간장국 삼계탕 김치떡볶음 양념장양무침 떡갈 배추김치 (640kcal)	장국밥 오징어우국 왕삼계 달걀고구마떡볶음 남김만두 왕양념침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	장국밥 김치소프 고추장우육국 이미떡볶음 두부초콜 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕국 떡지구이아미떡 김 맛살고이부침 참나물무침 배추김치 (634kcal)	장국밥 나기사키떡볶음 다시나물국 코떡나물무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	장국밥 떡볶음 다식떡볶음 순두부 이미나물국수스 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 왕은어두부국 숙우우고구마 간장 양배추왕양념 두부왕양념 배추김치 (620kcal)	장국밥 고구마국 떡볶음 왕떡볶음 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	장국밥 참나물국 곰이국 고구마초콜 이국전 왕삼계구나물 배추김치 (630kcal)
구분	월(03.31)	월(03.25)	월(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
아원 식단	장국밥 왕관비치떡갈 프라이드볼 왕치떡볶음 김치양배추침 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕관비치떡갈 스물김치떡볶음 봉가부떡볶음 과일샐러드 배추김치 (621kcal)	장국밥 두부우육국 왕치구이 김치조리국 참나물국수침 배추김치 (629kcal)	장국밥 남이양념국 계 오징어초콜 다시나물국 배추김치 (625kcal)	장국밥 바지락순두부찌 개 아미콘 나비어니 다시나물국 배추김치 (645kcal)	장국밥 참나물국 배배찌개 두부부로리전 떡볶음 숙나물무침 배추김치 (630kcal)	장국밥 참나물국 떡볶음 양배추떡 꽃양배추떡 배추김치 (627kcal)
점심 식단	장국밥 계산제이국 고추잡채 불장 양양만두 고시리나물무침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기배추탕 국 치즈불장 불장미 숙나물무침 배추김치 (639kcal)	장국밥 백순대국 느타리잡채 오이고추전양무 침 양배추떡 배추김치 (646kcal)	장국밥 고구마국 숙국 왕새 참나물무침 배추김치 (647kcal)	장국밥 김치이국국 떡볶음 참나물국수부양 부침 배추김치 (649kcal)	장국밥 소고기간장국 삼계탕 김치떡볶음 양념장양무침 떡갈 배추김치 (640kcal)	장국밥 오징어우국 왕삼계 달걀고구마떡볶음 남김만두 왕양념침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	장국밥 김치소프 고추장우육국 이미떡볶음 두부초콜 배추김치 (632kcal)	장국밥 왕국 떡지구이아미떡 김 맛살고이부침 참나물무침 배추김치 (634kcal)	장국밥 나기사키떡볶음 다시나물국 코떡나물무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	장국밥 떡볶음 다식떡볶음 순두부 이미나물국수스 부침 배추김치 (629kcal)	장국밥 왕은어두부국 숙우우고구마 간장 양배추왕양념 두부왕양념 배추김치 (620kcal)	장국밥 고구마국 떡볶음 왕떡볶음 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	장국밥 참나물국 곰이국 고구마초콜 이국전 왕삼계구나물 배추김치 (630kcal)

* 각 식단은 시식 및 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
* 원산지 표시 : 왕-국내산, 잡곡-국내산, 배추김치(배추,고춧가루)-국내산, 소고기-국내산 우육산, 돼지고기, 닭고기, 오리,고기-국내산
오징어,초기-중국산
가자미,고등어-국내산
등에 코다리,복어포-러시아산
* 식단표 출처 : 해남군 보건소(노인)