

2026년 3월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜	1 삼일절	2	3	4	5	6	7
아침	백미밥 바지락맑은국 돈장조림 사각어묵피망볶음 근대나물 배추김치	백미밥 다시마채몹국 가지미레몬구이 진미채무침 브로콜리들깨볶음 배추김치	백미밥 송능 스크램블에그 잔멸치아몬드볶음 머위나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 닭살채소무침 연근조림 숙주나물 배추김치	백미밥 버섯맑은국 소고기메추리알조림 애호박새우젓볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 들깨무챗국 닭살간장조림 뱅어포구이 청경채나물 배추김치	백미밥 송능 두부양념조림 비엔나피망볶음 비름나물 배추김치
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 해물콩나물찜 느타리버섯볶음 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 호박된장국 오리불고기 팽이버섯파프리카볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 소고기참살구이 곤드레&호박꼬지나물 배추김치 부름(땅콩, 호두)	카레라이스 가쓰오장국 함박스테이크 양배추샐러드/유자D 깍두기 사과	잡곡밥 콩나물국 삼치구이 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육양파볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥2/3 양지살국수 해물완자전 치커리사과무침 깍두기 플레인요거트
저녁	흑미밥 냉이된장국 봉추찜닭 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치	흑미밥 달걀파국 마파두부 찐만두/초간장 세발나물무침 배추김치	흑미밥 맑은육개장 고등어구이 도라지볶음 달래오이무침 배추김치	흑미밥 황태채몹국 주꾸미볶음 표고달걀찜 돌나물/초고추장 배추김치	흑미밥 봄동된장국 돈채피망볶음 숙갓두부무침 고사리나물 깍두기	흑미밥 사골곰탕 코다리양념찜 건새우마늘종볶음 취나물무침 깍두기	흑미밥 홍합살미역국 돈맥적구이 애느타리버섯볶음 유채나물 배추김치
날짜	8	9	10	11	12	13	14
아침	백미밥 달걀파국 참치채소볶음 표고버섯조림 오이무침 배추김치	백미밥 복엇국 미트볼조림 새우살애호박볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 소고기배춧국 채소달걀찜 새송이피망볶음 세발나물무침 깍두기	백미밥 호박새우젓국 돈장조림 잔멸치파리고추볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 송능 소고기버섯볶음 도라지무침 토란대나물 배추김치	백미밥 물만둣국 닭살채소조림 가지나물 도시락김 배추김치	백미밥 송능 임연수카레구이 건새우마늘종볶음 무나물 배추김치
점심	잡곡밥 호박된장국 돈육가지볶음 탕평채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭살피망볶음 연두부/양념장 미나리무생채 깍두기	잡곡밥 유부맑은국 동태전/양념장 토마토양상추S/발사믹D 오이나물 배추김치	잡곡밥 설령탕 삼치무조림 해물파전/달래장 깻잎순나물 깍두기	햄채소볶음밥 들깨미역국 떡갈비조림 얼갈이겉절이 깍두기 플레인요거트	잡곡밥 냉이된장국 제육팽이버섯볶음 아삭이고추된장무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 사골파국 오징어볶음 도토리묵무침 비름나물 깍두기
저녁	흑미밥 숙갓어묵국 소고기양배추볶음 브로콜리깨소스무침 숙주나물 배추김치	흑미밥 버섯들깨국 오향장육 연근아몬드조림 부추양파무침 배추김치	흑미밥 시래기된장국 제육간장불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	흑미밥 아욱된장국 훈제오리채소무침 건새우마늘종볶음 방풍나물무침 배추김치	흑미밥 콩나물국 코다리양념찜 맛살곤약조림 고사리나물 배추김치	흑미밥 맑은육개장 두부달걀구이 진미채무침 숙갓나물 배추김치	흑미밥 호박된장국 돈갈비찜 브로콜리무침 머위대나물 배추김치

2026년 3월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜	15	16	17	18	19	20	21
아침	백미밥 소고기뭇국 참치채소볶음 온두부찜/양념장 시금치나물 깍두기	백미밥 콩비지백탕 돈육메추리알조림 잔멸치볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 송농 마파두부 불어묵조림 들깨무나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 닭살피망볶음 표고버섯조림 열무된장나물 배추김치	백미밥 두부새우젓국 가자미양념찜 진미채볶음 김가루쪽파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 건새우마늘종조림 무생채 배추김치	백미밥 송농 섭산적 부들어묵볶음 유채나물 깍두기
점심	잡곡밥1/2 닭칼국수 너비아니구이 연근흑임자소스무침 깍두기 플레인요거트	잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 콩나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 동파육 청포묵무침 청경채나물 배추김치	곤드레영양밥/양념장 달걀파국 떡갈비구이 도라지오이무침 천사채샐러드 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 차돌박이숙주볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	새싹비빔밥/달걀후라이 달래된장국 닭살오븐구이 토마토양상추S/발사믹D 깍두기 사과	잡곡밥 순두부백탕 고등어구이 애ਂ타리버섯볶음 고사리나물 배추김치
저녁	흑미밥 우거지된장국 삼치무조림 애호박볶음 숙주나물 배추김치	흑미밥 동태매운탕 동그랑땡전 가지볶음 취나물무침 배추김치	흑미밥 호박된장국 훈제오리구이 미역줄기볶음 비트무초절임 배추김치	흑미밥 시래기된장국 주꾸미볶음 우영채아몬드조림 깻잎순나물 배추김치	흑미밥 사골우거짓국 채소달걀말이 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 깍두기	흑미밥 모듬버섯전골 적어무조림 숙갓두부무침 궁채들깨볶음 배추김치	흑미밥 북어미역국 돈사태찜 연근조림 돌나물초무침 깍두기
날짜	22	23	24	25	26	27	28
아침	백미밥 버섯들깨국 미트볼조림 밥새우볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 송농 오징어볶음 우영조림 비름나물 배추김치	백미밥 북엇국 비엔나소시지볶음 도라지무침 시래기된장무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 임연수무조림 브로콜리피망볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 닭살파프리카조림 쥐어채무침 토란대들깨나물 배추김치	백미밥 두부새우젓국 떡갈비구이 토마토달걀볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 송농 소고기장조림 건새우마늘종볶음 치커리양파무침 배추김치
점심	잡곡밥 유부된장국 달걀비 미역줄기볶음 무초절임 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈삼겹수육 아삭이고추된장무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 차돌박이숙주볶음 불어묵조림 치커리양파무침 배추김치	채소볶음밥 달걀실파국 돈맥적구이 그린샐러드/발사믹D 깍두기 플레인요거트	잡곡밥 근대된장국 오삼불고기 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 호박된장국 코다리양념찜 숙주겨자냉채 숙갓나물 깍두기	잡곡밥2/3 들깨수제비국 훈제오리구이 실곤약채소무침 깍두기 플레인요거트
저녁	흑미밥 맑은육개장 채소달걀찜 죽순채파프리카볶음 시금치나물 깍두기	흑미밥1/2 떡만둣국 동태전/양념장 올방개묵무침 오이나물 깍두기	흑미밥 콩가루배춧국 해물콩나물찜 어항가지볶음 세발나물무침 깍두기	흑미밥 시골우거짓국 채소달걀말이 연근조림 참나물무침 깍두기	흑미밥 콩비지백탕 고등어구이 양송이버섯볶음 파래무무침 배추김치	흑미밥 들기름미역국 안동찜닭 브로콜리무침 깻잎순나물 배추김치	흑미밥 우렁된장국 삼치무조림 애ਂ타리버섯볶음 김구이/달래양념장 배추김치

2026년 3월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜	29	30	31				
아침	백미밥 홍합살맑은국 닭살간장조림 애호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 송농 마파두부 브로콜리햄볶음 미나리무생채 배추김치	백미밥 건새우미역국 너비아니구이 진미채무침 시금치나물 배추김치				
점심	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 고사리나물 봄동겉절이 깍두기	잡곡밥 소고기배춧국 가자미카레구이 맛살팽이버섯전 도라지무침 깍두기	잡곡밥 버섯순두부찌개 토마토오리볶음 우영아몬드조림 오이나물 배추김치				
저녁	흑미밥 사골우거짓국 채소달걀찜 사각어묵볶음 취나물무침 배추김치	흑미밥 시금치된장국 주꾸미볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	흑미밥 냉이된장국 차돌박이숙주볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치				

※식단표 참조: 사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

※원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산), 돈육(국내산), 우육(호주산), 닭고기(국내산)

※위 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

※식단 및 전체적인 식당운영의 건의사항은 언제든지 문의 바랍니다.