

2025년 03월 식단표

일자/요일							01(토)
아침							쌀밥/원죽 아욱된장국 떡갈비조림 연두부&양념장 건파래볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)							497
점심							잡곡밥/영양죽 수제비국 닭갈비 해물김치전 오이된장무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							510
저녁							잡곡밥/영양죽 팽이된장국 돈까스*소스 아삭이고추무침 황도양배추샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							499
오전간식							흑임자죽
오후간식							고구마맛탕 요구르트
기능별식이							원죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨							원죽
경관							고기영양죽
저염							야채영양죽

일자/요일	30(일)	31(월)					
아침	쌀밥/흰죽 감자국 스팸야채볶음 호박나물 파래자반 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 두부계란구이 고구마순나물 비타장아찌 배추김치					
아침칼로리(Kcal)	470	487					
점심	쌀밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 온두부 콩나물매운무침 배추김치	쌀밥/영양죽 동태매운탕 치킨탕수육*소스 봄동무침 양배추샐러드 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	520	499					
저녁	쌀밥/영양죽 육개장 계란말이 도토리묵야채무침 콩자반 배추김치	쌀밥/영양죽 배추된장국 돈채피망볶음 새송이조림 곰피*초장 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	489	488					
오전간식		흑임자죽					
오후간식	단호박죽	요플레 블루베리					
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽					
당뇨	흰죽	흰죽					
경관	고기영양죽	고기영양죽					
저염	야채영양죽	야채영양죽					