

3월 MENU 2026

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
정성이 가득한 점심		혼합잡곡밥/들깨죽 냉이된장국 바몬드카레 마카로니샐러드 치커리유자청무침 포기김치	오곡밥/자색고구마죽 소고기무국 조기구이 도시락김 삼색나물 포기김치	기장밥/옥수수죽 유부김치국 아귀콩나물찜 브로콜리계란무침 열무나물 포기김치	홍국쌀밥/땅콩죽 돈육김치찌개 힐랭이수육 비빔메밀국수 표고버섯장아찌 포기김치	
칼로리		854	786	834	812	
당뇨식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식		요구르트	물만두	과일	카스타드	
건강을 생각하는 저녁		잡곡밥/옥수수죽 북어채무국 쭈돈불고기 새송이굴소스볶음 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 청경채계란국 마파두부 군만두 무생채 포기김치	잡곡밥/녹두죽 어묵무국 숙주우불고기 해파리냉채 상추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 가자미구이 도토리묵김치무침 숙주미나리나물 포기김치	
칼로리		698	754	772	684	
당뇨식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
날짜	9	10	11	12	13	14
정성이 가득한 점심	강향쌀밥/콩가루죽 아욱된장국 오징어까스*타르타르소스 참치무조림 ABC샐러드 포기김치	현미밥/들깨죽 가리비살미역국 우육팽이볶음 매콤백묵이무침 청경채겉절이 포기김치	수수밥/자색고구마죽 이북식닭곰탕 계란어묵볶이 야채튀김 마늘쫄랑파장아찌 포기김치	흑미밥/옥수수죽 근대된장국 고등어엿장조림 오이돈민찌볶음 숙갓나물 포기김치	보리밥/땅콩죽 콩탕 고추장돈육볶음 두부겨자냉채 시금치나물 포기김치	
칼로리	798	810	820	789	775	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	호떡	요플레	과일	떡볶이	촉촉카스타드	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 순두부찌개 오리수제비볶음 고구마맛탕 열무나물 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 열무된장국 간장닭조림 다시마채유부무침 치커리생채 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 감자옹심이국 떡갈비아채조림 오징어부추전 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 단호박고추장찌개 돈삼겹마늘볶음 미역줄기볶음 상추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 임연수카레구이 양송이브로콜리볶음 오이양파무침 포기김치	
칼로리	767	715	735	710	642	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
날짜	16	17	18	19	20	21
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 시금치된장국 아비꼬카레 야채고로케 흑임자샐러드 포기김치	보리밥/들깨죽 북어채김치국 우육떡불고기 탕평채 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/자색고구마죽 잔치국수 오징어두부두루치기 부추겉절이 플레인요거트 포기김치	흑미밥/옥수수죽 소고기배추국 닭볶음탕 백순대볶음 시금치나물 포기김치	렌틸콩밥/땅콩죽 감자어묵국 돈육깻잎볶음 과일사라다 상추겉절이 포기김치	
칼로리	725	664	751	774	785	

당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	요플레	과일	떡만두국	감자	도넛	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 두부탕국 간장돈불고기 새송이짬뽕볶음 아삭이고추무침 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 홍합살무국 청양풍닭조림 맛살베이컨볶음 브로컬리참깨소스무침 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 바지락된장찌개 공치무조림 양송이영콘볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 열무된장국 돈사태단호박조림 느타리들깨볶음 돌나물초무침 포기김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 갈치구이 청포묵김무침 숙갓나물 포기김치	
칼로리	687	645	651	684	742	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
날짜	23	24	25	26	27	28
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 바지락미역국 쭈꾸미불고기덮밥 계란후라이 치커리유자청무침 포기김치	수수밥/들깨죽 닭살배추국 삼치구이 한식잡채 오이양파무침 포기김치	소고기콩나물밥/잡곡밥/자색고구마죽 팽이장국 모듬장조림 상추겉절이 요구르트 포기김치	홍국쌀밥/옥수수죽 백명란찌개 짜리고추닭조림 알어묵방울양배추볶음 통들깨무나물 포기김치	귀리밥/땅콩죽 얼큰수제비 폭찹스테이크 단호박두부범벅 해초양파무침 포기김치	
칼로리	849	759	814	789	834	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	과일	잔치국수	핫도그	물만두	카스타드	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 버섯들깨탕 두반장닭조림 우엉당근조림 숙갓나물 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 시래기들깨장국 돈수육 메밀막국수 알배기배추*쌈장 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 홍합살무국 우육죽순볶음 진미채오이무침 열무나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 건새우아욱국 짜장돈불고기 도토리묵야채무침 참나물생채 포기김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 임연수구이 새송이초무침 콩나물무침 포기김치	
칼로리	762	729	761	771	689	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	