2026년 03월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심		백미밥 탕국 민대구조림 콩나물무침 고사리 배추김치	백미밥 우거지국 제육볶음 미역맛살무침 봄동나물 배추김치	백미밥 어묵탕 두부조림 무청된장지짐 감자조림 배추김치	백미밥 콩나물김치국 간장불고기 콩자반 고사리볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 제철나물 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 제육볶음 무파래무침 감자채볶음 배추김치
저녁		백미밥 콩비지찌개 동그랑땡 무파래무침 제철나물 배추김치	백미밥 된장찌개 닭볶음 무조림 새송이볶음 배추김치	백미밥 북어콩나물국 돈육짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부탕 동그랑땡 들깨 무나물 제철나물 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈육잡채 연근조림 시래기 지짐 배추김치	백미밥 배추맑은국 찜닭 호박볶음 제철나물 배추김치
오전간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식		요플레	주스/과자	김치전	비피더스	카스타드/우유	두유
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심		백미밥 순두부국 돈육숙주볶음 우거지된장지짐 호박나물 배추김치	백미밥 콩나물김칫국 간장불고기 마늘쫑볶음 제철나물 배추김치	백미밥 소고기 미역국 소불고기 한식잡채 무나물 배추김치	백미밥 김치찌개 제육볶음 미나리콩나물무침 샐러드 배추김치	백미밥 시래기된장국 돼지불고기 고사리나물볶음 제철나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 마파두부 무조림 봄동무침 배추김치
저녁		백미밥 근대국 닭살야채볶음 호박볶음 나물류 배추김치	백미밥 바지락된장국 닭두루치기 나물류 오이지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 오징어야채볶음 도토리묵무침 시래기지짐 배추김치	백미밥 순두부국 카레라이스 깻잎나물 봄동무침 배추김치	백미밥 채개장 민대국 조림 새송이장조림 시래기지짐 배추김치	백미밥 유부된장국 동그랑땡 연근조림 민찌청경채볶음 배추김치
오전간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식		요플레	핫도그/ 보리차	비피더스	주스/과자	과일	두유
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심		백미밥 냉이된장국 된장불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물국 순살닭갈비 무조림 상추무침 배추김치	백미밥 채개장 마파두부 마카로니샐러드 콩나물무침 배추김치	백미밥 북어국 닭볶음탕 감자조림 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 돼지불고기 돈육잡채 숙주나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 제육볶음 감자조림 봄동무침 배추김치
저녁		백미밥 근대 된장국 돈육카레 단무지무침 숙주나물무침 배추김치	백미밥 우거지국 돼지김치볶음 느타리볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 유부장국 생선까스*타르타르 시래기지짐 민찌청경채볶음 배추김치	백미밥 유채된장국 민찌버섯볶음 생선조림 시금치무침 배추김치	백미밥 두부된장국 동태조림 양배추찜*쌈장 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 계란국 닭갈비 상추샐러드 마늘쫑볶음 배추김치
오전간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식		요플레	주스/과자	두유	비피더스	과일	두유
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심		백미밥 된장찌개 돼지불고기 연근조림 무생채 배추김치	백미밥 북어국 민찌버섯볶음 감자채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 안동찜닭 고사리나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 된장찌개 간장불고기 콩자반 제철나물 배추김치	백미밥 봄동된장국 돈육채소볶음 제철나물 상추샐러드 배추김치	백미밥 근대된장국 닭갈비 제철나물 청경채나물무침 배추김치
저녁		백미밥 순두부찌개 오징어볶음 제철나물 청경채무침 배추김치	백미밥 유부팽이맑은국 부추산적 마늘쫑볶음 열무무침 배추김치	백미밥 채개장 돈육카레 단무지무침 가지볶음 배추김치	백미밥 콩나물김칫국 닭살고추장볶음 호박볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자국 동그랑땡 맛살어묵볶음 제철나물 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈육짜장소스 고사리볶음 콘샐러드 배추김치
오전간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식		떡/보리차	비피더스	두유	요플레	과일음료	비피더스
일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
점심		백미밥 채개장 제육볶음 가지볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 우거지볶음 도토리묵무침 배추김치				
저녁		백미밥 우거지된장국 생선조림 느타리버섯볶음 양배추무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 민대구조림 숙주나물무침 호박나물 배추김치				
오전간식		야채죽	야채죽				
오후간식		과자/주스	비피더스				