

2025년 3월 식단표							영양사: 박수지
구분		월	화	수	목	금	토
조식		월		수	목	금	토
		03월 03일		03월 05일	03월 06일	03월 07일	03월 08일
중식	일반식	호박죽	소고기야채죽	들깨죽	시금치된장죽	콩죽	견과류죽
	간식	잡곡밥 얼갈이된장국 간장돈물고기 아채순권 콩나물무침 배추김치	소고기무국 쇠고기미카레구이 실곤약잡채 청경채유자청소스무침 배추김치	잡곡밥 아욱수제비국 순살닭찜 사각어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 우동국물 돈육카레라이스 미니돈까스데리야끼강정 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 모듬장조림 호박나물볶음 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 고등어구이 총알버섯볶음 미역초무침 배추김치
석식	일반식	요거트	구운계란	초코파이	바나나	잔치국수	요플레
	간식	잡곡밥 어묵국 너비아니조림 두부브로콜리무침 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 아채계란찜 가지나물볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈채야채볶음 건새우무조림 오이부추생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 숙주나물무침 제철나물생채 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 견취나물볶음 배추김치	잡곡밥 배추된장국 고기산적조림 감자채볶음 포시래기무침 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일	03월 15일
중식	일반식	호박죽	홍합야채죽	계란죽	미역죽	소고기야채죽	들깨죽
	간식	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 브로콜리숙회*초장 가지들깨볶음 배추김치	잡곡밥 유부계란국 짜장스튜 한식부추잡채 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 김치국 닭살스테이크조림 고구마줄기볶음 콘마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 두부맑은국 우영돈채볶음 브로콜리*초장 김구이 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 맛살스크림볼 오이돈민찌볶음 깻잎나물볶음 배추김치	잡곡밥 맑은숙주국 돈채야채볶음 얼갈이나물무침 단호박샐러드 배추김치
석식	일반식	카스타드	물만두	쌀과자	옥수수전	빵	두유
	간식	잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 사각어묵야채볶음 열무물김치 배추김치	잡곡밥 동태국 마파두부 생선까스/소스 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 생선이곤약조림 건미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 안동찜닭 가지나물무침 파리고추멸치볶음 배추김치	잡곡밥 사각어묵국 순대야채볶음 떡볶이 납작만두 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈물고기 사각어묵야채볶음 오이생채 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일	03월 22일
중식	일반식	호박죽	시금치된장죽	콩죽	흑임자죽	견과류죽	홍합야채죽
	간식	잡곡밥 오징어무국 감자채볶음 미역줄기볶음 알배기배추나물 배추김치	잡곡밥 아욱고추장국 오징어콩나물찜 도토리묵야채무침 무생채 배추김치	잡곡밥 버섯맑은탕 갈비산적조림 도라지무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 치킨너겟*머스타드 근대나물된장무침 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 김치두부국 고등어조림 견취나물볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 맑은우재국 참치야채볶음 알감자조림 숙주나물무침 배추김치
석식	일반식	떡	어묵탕	바나나	카스타드	짬뽕	요거트
	간식	잡곡밥 사골청경채된장국 순살닭야채볶음 단호박샐러드 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥 김치두부국 돈채청경채볶음 상추겉절이 새송이버섯무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 생선까스*타르S 실곤약야채무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 열무된장국 돈채표고볶음 콩나물무침 호박나물볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 닭간장조림 배추나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 참치야채볶음 양념무조림 고사리나물볶음 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일	03월 29일
중식	일반식	호박죽	계란죽	미역죽	소고기야채죽	홍합야채죽	들깨죽
	간식	잡곡밥 청경채된장국 돈육춘장볶음 시금치나물무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 아욱고추장국 함박스테이크조림 들깨무나물 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 비지찌개 돈육장조림 건다래나물 치커리생채무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 강된장덮밥소스 콩나물무침 열무생채 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 김치전 불어묵볶음 상추들깨겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 생선무조림 김말이강정 양배추나물 배추김치
석식	일반식	쌀과자	떡볶이	초코파이	구운계란	고구마	두유
	간식	잡곡밥 순살우거지감자탕 간장두부조림 근대나물무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 갈비산적조림 시금치생채 무나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 고등어김치조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈채청경채볶음 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 너비아니구이 곤약버섯조림 파래무무침 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 계란장조림 견파래볶음 근대나물 무청시래기조림 배추김치
구분		월	화	수	목	금	토
		03월 31일					
중식	일반식	호박죽					
	간식	잡곡밥 시금치된장국 완자칠리S조림 시금치나물무침 연두부*양념장 배추김치					
석식	일반식	요플레					
	간식	잡곡밥 미역국 돈육마파두부 만두탕수 단무지채무침 배추김치					