

식단표

2026년 03월

실버재가복지센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 배춧국 훈제오리볶음 콩잎절임 마카로니샐러드 열무김치 (693kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 몫국 너비아니구이 고사리조림 시금치무침 배추김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 쇠고기추장볶음 연근조림 치커리새콤무침 나박김치 (616kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 돈육굴소스볶음 깻순나물 청포묵무침 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달래된장국 잡채(특식) 닭갈비 미역줄기볶음 과일샐러드 배추김치 (671kcal)	취나물밥&양념장 맑은장국 조기구이 감자채볶음 배추김치 (602kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 순살가자미찜 총알버섯볶음 오이무침 배추김치 (510kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오징어채소볶음 단호박꿀찜 상추겉절이 물김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돼지고기들깨탕 메추리알조림 그린빈버터볶음 씨앗겉갈 배추김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 온두부찜 견과류볶음 마늘종무침 볶음김치 (721kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 돈채부추볶음 호박고지나물 알배추쌈장무침 파김치 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩국 쇠불고기 열무지짐 실곤약채소무침 나박김치 (574kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	시리얼&우유	팔시루떡	과일푸딩	쿠키	머핀	한라봉
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 돼지고기두루치기 알마늘볶음 해초무침 파김치 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 동태살채소찜 우영조림 방풍나물 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 돈육춘장볶음 고구마조림 코울슬로샐러드 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰취된장국 오리불고기 만가닥버섯나물 쌈무 배추김치 (625kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은파두부국 과일사라다(특식) 차돌김치볶음 냉이나물 상추깻잎쌈 나박김치 (645kcal)	칼국수 1/2쌀밥 오징어초무침 참나물무침 깍두기 (498kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 황태누룽지탕 스크램블에그 가지양념찜 잘게다진오징어젓 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박고추장찌개 닭가슴살냉채 더덕채구이 고춧잎나물 나박김치 (553kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 브로콜리두부조림 참치양파볶음 열무나물 동치미 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 당근스프 돼지목살구이 숙주나물 명이나물무침 열무김치 (715kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 한식잡채 건새우볶음 올방개묵새싹무침 배추김치 (657kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 봄동된장국 토마토닭살볶음 잔멸치고추장볶음 고사리나물 배추김치 (664kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	알로에주스	요플레	요구르트	작두콩차	유산균음료	우유

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 우삼겹양배추볶음 알감자조림 비타민무침 배추김치 (735kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복엇국 돈육채소볶음 옥수수조림 도토리묵상추무침 파김치 (767kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살된장국 닭살조림 브로콜리새우볶음 고들빼기무침 배추김치 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 우채청경채볶음 미니새송이조림 알배추겉절이 물김치 (568kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 한식잡채(특식) 썩된장국 돈육꼭창 유채나물무침 도라지나물 배추김치 (580kcal)	잔치국수 후리가케주먹밥 떡갈비조림 궁채장아찌 배추김치 (688kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 대구살조림 가지나물 백목이버섯냉채 동치미 (556kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연포탕 봄동전 애호박양념찜 치커리토마토무침 배추김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 돈육양념구이 견과류볶음 참나물겉절이 열무김치 (591kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 치즈달걀말이 진미채조림 돌나물사과무침 배추김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 순대채소볶음 툇두부무침 부지갱이나물 나박김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미나리맑은국 닭살버터볶음 우거지지짐 단호박샐러드 물김치 (598kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	감귤주스	요플레	요구르트	대추차	유산균음료	우유
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 마파두부 물만두&간장 짜사이무침 물김치 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 주꾸미채소볶음 방풍나물 상추&쌈장 열무김치 (577kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 미트볼채소볶음 연두부&흑임자소스 달래무침 배추겉절이 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 돈채마늘종볶음 죽순나물 참나물무침 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 과일 사라다(특식) 곤드레된장국 쇠고기참쌀구이 부들어묵볶음 썩갓겉절이 배추김치 (647kcal)	유부우동 김가루주먹밥 메밀전병 단무지무침 배추김치 (776kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골팍국 오리부추볶음 감자조림 동부묵무침 배추김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루썩국 돈육장조림 새우파프리카볶음 취나물들기름무침 배추김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤애호박국 쇠고기가지볶음 멸치아몬드조림 도라지오이무침 배추김치 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 공치김치조림 모듬버섯볶음 양상추유자청샐러드 나박김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 닭볶음탕 시래기지짐 브로콜리초무침 동치미 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 돈육간장볶음 쥬키니호박나물 맛살오이냉채 물김치 (601kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	파인애플주스	요플레	요구르트	매실차	유산균음료	우유
구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 된장국 닭살유자구이 가지볶음 오이고추쌈장무침 배추김치 (540kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박고추장찌개 멘치까스&소스 새송이버섯조림 양배추샐러드 나박김치 (655kcal)				
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 목살스테이크 마늘꿀조림 방풍나물무침 파김치 (710kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 유자삼치구이 연근두유조림 섬초나물 배추김치 (886kcal)				
오전 간식	율무차	율무차				
오후 간식	카스테라	오렌지				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.