

식단표

2026년 03월

해리좋은사람들주간보호센터

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단		잡곡밥 배추김치 아욱국 제육볶음 콩나물무침 상추겉절이 (700kcal)	찰밥 배추김치 조미김 고사리나물 토란대 명태두부국 쪽파나물 (648kcal)	잡곡밥 배추김치 닭곰탕 고사리나물 연근조림 양배추샐러드 (699kcal)	잡곡밥 배추김치 콩나물국 생선까스+타르타 르소스 단무지무침 무생채 (722kcal)	잡곡밥 배추김치 육개장 애느타리볶음 토란대볶음 시금치나물 (684kcal)	콩나물밥+양념장 배추김치 황태계란국 (655kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 두부구이 어묵볶음 청경채나물 (652kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 스크램블 오징어젓갈 얼갈이무침 (681kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 깻잎지 감자채볶음 계란말이 (653kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 고구마조림 고사리나물 갈치숙젓 (693kcal)	잡곡밥 배추김치 두부청국장 콩나물무침 호박볶음 계란장조림 (643kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 계란찜 청경채나물 갈치숙젓 (672kcal)
오전 간식		옥수수죽	들깨죽	흑임자죽	호박죽	녹두죽	야채죽
오후 간식		초코파이	주스	밀크쌀과자	바나나	롤리폴리	두유
구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단		잡곡밥 배추김치 동태국 버섯탕수육 오이무침 얼갈이나물 (673kcal)	잡곡밥 배추김치 바지락 미역국 돼지고기김치찌 개 연두부+양념장 파숙주 유자도라지나물 (650kcal)	잡곡밥 배추김치 북어무국 순대볶음 새송이버섯볶음 깻잎지 (703kcal)	잡곡밥 배추김치 우거지감자탕 무나물 도토리묵 숙주무 (644kcal)	잡곡밥 배추김치 계란국 카레 단무지무침 군만두튀김 (68kcal)	잡곡밥 배추김치 물만두국 깻잎지 숙주나물 가지나물 (645kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 미니돈가스 얼갈이무침 오징어젓갈 (671kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 감자조림 오이무침 갈치숙젓 (688kcal)	잡곡밥 배추김치 김치콩나물국 호박새우조림 얼갈이무침 오징어젓갈 (693kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 어묵볶음 깻잎지 가지볶음 (675kcal)	잡곡밥 배추김치 들깨무우국 부추전 시금치나물 갈치숙젓 (673kcal)	잡곡밥 배추김치 미소된장국 생선조림 목이버섯나물 오징어젓갈 (671kcal)
오전 간식		야채죽	녹두죽	호박죽	흑임자죽	들깨죽	옥수수죽
오후 간식		바나나	요플레	요구르트	쿠키	카스타드	찜빵

구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단		잡곡밥 배추김치 어묵국 도다리조림 청경채나물 꼬시래기무침 (654kcal)	잡곡밥 배추김치 홍합무국 닭볶음탕 숙주나물 고사리나물 (671kcal)	잡곡밥 배추김치 비지찌개 버섯탕수육 파숙주 배추나물 (709kcal)	잡곡밥 배추김치 유부된장국 제육볶음 양배추쌈 쌈장 (652kcal)	잡곡밥 배추김치 바지락미역국 장어양념조림 양념장 구운김 (639kcal)	잡곡밥 배추김치 콩나물국 두부조림 얼갈이나물 갈치숙젓 (710kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 시래기국 파숙주 숙주무침 두부구이 (680kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 계란찜 오징어젓갈 깻잎지 (712kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 감자햄볶음 멸치볶음 느타리버섯볶음 (674kcal)	잡곡밥 배추김치 복어무국 목이버섯나물 가지나물무침 멸치볶음 (648kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 잡젓 파전 양념장 물김치 (674kcal)	잡곡밥 배추김치 어묵국 계란찜 오이장아찌 오징어젓 (644kcal)
오전 간식		아채죽	녹두죽	호박죽	흑임자죽	들깨죽	옥수수죽
오후 간식		바나나	요플레	요구르트	쿠키	카스타드	썬빵
구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단		잡곡밥 배추김치 오징어무국 생선구이 얼갈이나물 목이버섯볶음 (658kcal)	잡곡밥 배추김치 들깨버섯국 계란찜 콘샐러드 단무지무침 (723kcal)	잡곡밥 배추김치 애호박찌개 메밀전병 숙주나물 버섯볶음 (681kcal)	잡곡밥 배추김치 동태탕 강된장+상추쌈 오징어젓갈 동그랑땡 (677kcal)	찰밥 배추김치 소고기미역국 잡채 고사리나물 조미김 (683kcal)	잡곡밥 배추김치 아욱된장국 제육볶음 톳무침 상추겉절이 (650kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 호박새우조림 고구마조림 오징어젓갈 (676kcal)	잡곡밥 배추김치 시래기된장국 아채전 콩나물무침 오징어젓 (640kcal)	잡곡밥 배추김치 조개미역국 계란찜 얼갈이나물 오징어젓 (649kcal)	잡곡밥 배추김치 들깨무우국 동그랑땡 얼갈이무침 조개젓 (707kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 숙주볶음 멸치볶음 버섯볶음 (647kcal)	잡곡밥 배추김치 미소된장국 버섯볶음 계란장조림 숙주무침 (668kcal)
오전 간식		아채죽	녹두죽	호박죽	흑임자죽	들깨죽	옥수수죽
오후 간식		바나나	요플레	썬빵	쿠키	기정떡	요구르트

구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 닭볶음탕 양념깻잎지 청경채나물 (629kcal)	잡곡밥 배추김치 동태탕 계란찜 호박볶음 숙주나물 (638kcal)				
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 시금치된장국 생선전 오뎅볶음 김구이 (675kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 순대볶음 무우생채 오이무침 (639kcal)				
오전 간식		옥수수죽	녹두죽				
오후 간식		요구르트	에이스				

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