

식단표

2025년 03월

이상드림노인주간보호센터

구분	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)
아침식단	백미밥 들깨미역국 너비아니구이 콩나물볶음 시금치나물 배추김치 (602kcal)	백미밥 누룽지탕 채소계란찜 미역줄기볶음 도라지나물 배추김치 (675kcal)	백미밥 아욱국 돈육채볶음 연근조림 오이양파무침 배추김치 (594kcal)	백미밥 맑은동태탕 너비아니구이 느타리조림 돌나물무침 배추김치 (569kcal)	백미밥 참치김치국 연두부양념장 돌자반볶음 브로콜리무침 백김치 (509kcal)
점심식단	잡곡밥 달걀부추국 소고기채소볶음 상추겉절이 마카로니샐러드 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 냉이된장국 돈육불고기 청포묵김무침 유채나물 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 고등어카레구이 맛살양파볶음 미나리나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 다시마감자국 명란달걀말이 햄피망볶음 시금치된장무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 순살닭볶음탕 새송이버섯볶음 고사리나물 배추김치 (525kcal)
저녁식단	잡곡밥 순두부백탕 닭고기장조림 가지볶음 청경채무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 코다리강정 부추김가루무침 숙주무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 닭곰탕 양념두부조림 파프리카볶음 취나물무침 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 양배추찜양념장 곤드레나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 호박된장국 삼치조림 우영채볶음 깻잎순나물 배추김치 (554kcal)
오전간식	소보로빵 보리차	바나나	감귤	모닝빵 딸기잼	크림스프
오후간식	떠먹는요구르트	롤빵 우유	통밀크래커 보리차	두유	증편 둥글레차

구분	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)
아침식단	백미밥 매생이국 소고기숙주볶음 느타리버섯조림 청경채무침 배추김치 (548kcal)	백미밥 누룽지탕 하이라이스소스 건새우무조림 봄동무침 깍두기 (638kcal)	백미밥 감자미역국 두부조림 사각어묵볶음 미나리무침 배추김치 (598kcal)	백미밥 콩가루배춧국 순살가자미찜 맛살버섯전 무생채 백김치 (555kcal)	백미밥 들깨무쌈국 미트볼채소조림 썩갓두부무침 얼무나물 배추김치 (583kcal)
점심식단	잡곡밥 콩나물국 두부구이양념장 참치채소볶음 썩갓무침 배추김치 (558kcal)	다진고기잔치국수 추가밥 동그랑땡전 오이부추무침 과일샐러드 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 호박된장국 훈제오리볶음 파리멸치조림 건취나물 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 닭개장 너비아니구이 깻순볶음 느타리버섯무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리조림 감자채피망볶음 봄동나물 백김치 (602kcal)
저녁식단	잡곡밥 다시마양파국 명란달걀찜 브로콜리맛살볶음 치커리무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 아욱국 고등어엿장구이 마늘쫄볶음 취나물무침 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 김치수제비국 돈육채피망볶음 양배추볶음 시금치나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 근대국 베이컨스크램블에그 땅콩조림 가지나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 유채된장국 소고기달걀장조림 호박볶음 돌나물무침 배추김치 (555kcal)
오전간식	사과	요플레	과채주스	감귤	비피더스
오후간식	찐 고구마 우유	야채호빵	카스타드	단호박범벅	꿀호떡

구분	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)
아침식단	백미밥 바지락무국 갈치구이 탕평채 얼갈이된장나물 깍두기 (727kcal)	백미밥 누룽지탕 돈불고기 죽순들깨볶음 쪽파무침 배추김치 (699kcal)	백미밥 콩비지국 코다리무조림 가지볶음 봄동나물 깍두기 (595kcal)	백미밥 황태국 고기완자전 무청된장지짐 썩갓나물 배추김치 (616kcal)	백미밥 소고기미역국 참치채소볶음 땅콩조림 돌나물 초장 배추김치 (521kcal)
점심식단	잡곡밥 황태국 소고기추장볶음 양배추찜양념장 참나물무침 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 청국장 닭다리살구이 맛김 치커리무침 배추김치 (578kcal)	새싹비빔밥양념장 두부장국 계란후라이 연근조림 무생채 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 돈육폭찜 어묵볶음 돌나물무침 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 만둣국 생선가스 타르타르 숙주맛살볶음 열무나물 깍두기 (638kcal)
저녁식단	잡곡밥 콩나물국 동태무조림 고사리볶음 맛살미나리무침 배추김치 (495kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 너비아니구이 미역줄기볶음 마늘쫄무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 달래된장국 소고기숙주볶음 무른병아리콩자반 시금치나물 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부조림 멸치아몬드볶음 건파래무침 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 매콤콩나물국 돈육굴소스볶음 깻잎순나물 양배추무침 배추김치 (473kcal)
오전간식	바나나	단팥빵	사과주스	미숫가루	요플레
오후간식	삶은감자 우유	감귤	가래떡구이 조청	카스테라	단호박범벅

구분	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)
아침식단	백미밥 얼갈이된장국 훈제오리 머스타드 연근조림 도라지무침 배추김치 (558kcal)	백미밥 누룽지탕 가자미구이 양송이버섯볶음 상추겉절이 배추김치 (605kcal)	백미밥 감자다시마국 동그랑땡전 파리고추찜 봄동나물 깍두기 (485kcal)	백미밥 아욱국 오징어간장볶음 감자조림 파래무생채 배추김치 (592kcal)	백미밥 대구살맑은국 미트볼피망조림 궁채볶음 느타리버섯나물 배추김치 (572kcal)
점심식단	잡곡밥 부대찌개 제육볶음 미역줄기볶음 가지나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 아욱국 달걀장조림 더덕구이 두부툇무침 배추김치 (534kcal)	잡곡밥 들깨묵국 돈육카레소스 함박스테이크 양념깻잎지 배추김치 (691kcal)	잡곡밥 알탕 고구마닭조림 우엉볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 콩나물볶음 부추양파무침 배추김치 (588kcal)
저녁식단	잡곡밥 썩된장국 쇠고기두부조림 콩나물볶음 돌나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 닭개장 어묵잡채 고사리볶음 달래무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 소고기배추국 간장비빔만두 무른병아리콩자반 참나물무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 복엇국 명란달걀찜 두릅전 유채나물 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 청국장 돈육폭찜 돌자반볶음 청경채나물 배추김치 (524kcal)
오전간식	검은콩두유	딸기	옥수수스프	소보로빵 우유	비피더스
오후간식	식빵 보리차	저당요구르트	과채주스	바나나	찐고구마 둥글레차

구분	월(03.31)				
아침식단	백미밥 냉이콩가루국 돈육불고기 무나물볶음 건곤드레나물 배추김치 (542kcal)				
점심식단	잡곡밥 순두부백탕 토마토시금치닭볶음탕 양배추볶음 얼갈이무침 배추김치 (620kcal)				
저녁식단	잡곡밥 청경채맑은국 가자미구이 도라지볶음 돌나물무침 배추김치 (638kcal)				
오전간식	감귤				
오후간식	두유				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 총주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표