

식단표

2026년 03월

골드효마실주간보호전문센터

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
아침 식단	현미찰쌀밥 누룽지탕 감자장조림 청경채나물 오징어젓무침 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 홍합살무국 참치야채볶음 오이무침 돌자반김 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 건새우미역국 돈채피망볶음 돌나물무침 오징어젓갈 배추김치 (692kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭정육야채볶음 봄동된장나물 고구마샐러드 배추김치 (670kcal)	현미찰쌀밥 버섯들깨탕 연두부양념장 썩갓나물 돌자반김 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 돈육장조림 얼갈이나물 오이고추된장무 침 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥 애호박무국 너비아니볶음 표고버섯볶음 간장깻잎지 배추김치 (694kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 들깨무채국 삼겹살구이 상추쌈 브로콜리무침 배추김치 (846kcal)	검은콩밥 시래기된장국 코다리무조림 연근흑임자무침 부추겉절이 배추김치 (884kcal)	★대보름 오곡밥 계란볶어국 대보름나물 도라지/고사리/ 시금치 김/양념장 배추김치 (847kcal)	★특식5찬★ 시래기덮밥 미소된장국 가자미구이 브로콜리두부무 침 들깨무나물 방울토마토 배추김치 (846kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 카레라이스 우엉채조림 봄동나물 배추김치 (870kcal)	병아리콩밥 바지락무채국 소불고기 상추쌈 양배추무침 배추김치 (866kcal)	현미찰쌀밥 건새우살미역국 오삼불고기 마늘쫄무침 우엉채조림 배추김치 (844kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 옹심이만두국 썩갓두부무침 감자조림 숙주나물 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 돈육버섯불고기 양배추쌈 미역줄기볶음 배추김치 (765kcal)	현미찰쌀밥 들깨배추국 야채계란말이 동부목김가루무 침 근대나물 배추김치 (743kcal)	현미찰쌀밥 콩가루배추국 오징어야채볶음 매추리알조림 콩나물무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 순두부된장국 제육볶음 열무된장나물 파래무침 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 맑은콩나물국 간풍기 청경채나물 무생채 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 감자양파국 순대들깨볶음 고구마줄기볶음 열무된장무침 배추김치 (756kcal)
오후 간식	딸기	카스타드	모듬견과류	감귤	요거트	바나나	찐만두
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
아침식단	현미찹쌀밥 복어계란국 감자조림 오이나물 파래무생채 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥 들깨무채국 메추리알장조림 도라지나물 돌자반김 배추김치 (688kcal)	현미찹쌀밥 바지락무채국 순살찜닭 건취나물무침 양념깻잎지 배추김치 (679kcal)	현미찹쌀밥 들깨토란국 오징어젓갈 표고버섯볶음 마늘쫄무침 배추김치 (689kcal)	현미찹쌀밥 들깨미역국 참치무조림 가지양파볶음 간장깻잎지 배추김치 (689kcal)	현미찹쌀밥1/2 야채죽 낙지젓갈 땅콩조림 무생채 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 어묵무국 오징어볶음 청경채나물 전장김 배추김치 (697kcal)
점심식단	현미찹쌀밥1/2 찹쌀수제비탕 두부조림 시금치나물 숙주나물무침 배추김치 (876kcal)	차조밥 유부된장국 미니돈까스 양상추샐러드 토마토스파게티 배추김치 (900kcal)	현미찹쌀밥 시금치된장국 고등어무조림 어묵볶음 썩갓두부무침 배추김치 (893kcal)	★특식5찬★ 현미찹쌀밥1/2 어묵우동 돈장조림 양배추무침 고추다대기 배추김치 요구르트 (884kcal)	병아리콩밥 닭곰탕 동부묵김무침 콩나물무침 근대된장나물 배추김치 (876kcal)	현미찹쌀밥 동태탕 돈수육 엄지새송이볶음 양배추쌈 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 시래기된장국 무뼈갈비찜 시금치나물 미역초무침 배추김치 (884kcal)
저녁식단	현미찹쌀밥 아욱된장국 오리훈제야채볶음 새송이볶음 부추겉절이 배추김치 (786kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 꼬시래기무침 배추김치 (764kcal)	현미찹쌀밥 알곤탕 온두부양념장 애호박볶음 돌나물초무침 배추김치 (786kcal)	현미찹쌀밥 복어콩나물국 두부민짜조림 느타리버섯볶음 멸치볶음 배추김치 (783kcal)	현미찹쌀밥 콩비지찌개 비엔나야채볶음 열무된장나물 상추무침 배추김치 (768kcal)	현미찹쌀밥 재첩국 감자떡완자볶음 멸치파리고추볶음 숙주나물무침 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 순두부계란국 탕수육 얼갈이나물 치커리유자무침 배추김치 (768kcal)
오후간식	배	찐감자	요플레	바나나	크림떡볶이	찐계란	후르츠컵데일
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
아침식단	현미찹쌀밥 홍합무국 돈육장조림 궁채들깨볶음 유채나물 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈장조림 건새우마늘쫄볶음 땅콩조림 배추김치 (720kcal)	현미찹쌀밥 재첩국 메추리알장조림 건취나물볶음 물파래무침 배추김치 (734kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 돈민짜마늘쫄볶음 다시마튀각 열무나물 배추김치 (742kcal)	현미찹쌀밥 순두부국 참치무조림 진미채볶음 부추겉절이 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥1/2 단호박죽 가지민짜볶음 오징어젓갈 돌나물초무침 배추김치 (693kcal)	현미찹쌀밥 표고미역국 닭가슴살야채볶음 쌈배추나물 고춧잎무침 배추김치 (685kcal)
점심식단	주먹밥 백짬뽕 미니탕수육 감자채볶음 오이무침 배추김치 (896kcal)	현미찹쌀밥 냉이된장국 고등어구이 어묵야채볶음 감자고구마사라다 배추김치 (875kcal)	팔밥 유채된장국 소불고기 멸치파리고추볶음 봄동나물 배추김치 (844kcal)	★특식5찬★ 현미찹쌀밥1/2 자장면 훈제오리볶음 콩나물찜 얼갈이나물 배추김치 감귤 (896kcal)	검은콩밥 동태탕 돈민짜감자조림 해파리냉채 들깨무나물 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 복어계란국 카레라이스 시금치나물 마카로니샐러드 배추김치 (703kcal)	현미찹쌀밥 소고기콩나물국 코다리무조림 고사리채볶음 오이부추무침 배추김치 (867kcal)
저녁식단	현미찹쌀밥 콩비지찌개 닭살야채볶음 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (764kcal)	현미찹쌀밥 복어계란국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 썩갓두부무침 배추김치 (776kcal)	현미찹쌀밥 참치순두부국 두부구이 얼갈이된장나물 연근조림 배추김치 (785kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 오징어야채볶음 표고버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치 (746kcal)	현미찹쌀밥 시금치된장국 돈강정 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (762kcal)	현미찹쌀밥 버섯들깨탕 오리불고기 도라지들깨나물 미역초무침 배추김치 (775kcal)	현미찹쌀밥 만두국 게맛살볶음 새송이볶음 봄동겉절이 배추김치 (783kcal)
오후간식	딸기	감귤	찐고구마	바나나	도넛	순대	찐감자
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	현미찰쌀밥 콩가루배추국 떡갈비구이 두부숙갓나물 꼬시래기무침 배추김치 (723kcal)	현미찰쌀밥 북어계란국 돈민찌야채볶음 오이무침 돌자반김 배추김치 (722kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 새우살파프리카 볶음 땅콩조림 된장깻잎지 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 봄동된장국 섭산적구이 고구마순볶음 오징어젓무침 배추김치 (694kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 순살찜닭 오이나물 파래김자반 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥1/2 해물미역죽 매추리알장조림 부추겉절이 양파장아찌 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥 감자양파국 어묵야채볶음 무나물볶음 전장김 배추김치 (724kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥1/2 잔치국수 버섯소불고기 도토리묵양념장 콩나물무침 배추김치 (853kcal)	현미찰쌀밥 냉이된장국 동그랑땡전 연근조림 오이지무침 배추김치 (854kcal)	현미찰쌀밥 두부미역국 한식잡채 양배추무침 미니새송이조림 배추김치 (884kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥 등뼈감자탕 야채튀김 미나리무생채 시금치나물 배추김치 요구르트 (864kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 고등어무조림 우영채조림 숙갓나물 배추김치 (864kcal)	현미찰쌀밥 들깨봄동국 돈사태찜 상추쌈 도라지나물 배추김치 (886kcal)	현미찰쌀밥 조갯살미역국 차돌박이숙주볶음 콘샐러드 툇두부무침 배추김치 (874kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 건새우무국 데리야끼wing 양상추샐러드 고사리볶음 배추김치 (734kcal)	현미찰쌀밥 버섯들깨탕 돈채호박볶음 옛날소시지전 참나물참깨무침 배추김치 (758kcal)	현미찰쌀밥 얼갈이된장국 야채계란찜 청경채무침 숙주나물 배추김치 (746kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 너비아니구이 브로콜리숙회 오복지무침 배추김치 (778kcal)	현미찰쌀밥 다시마무채국 스크램블에그 느타리버섯볶음 양배추나물 배추김치 (782kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 해물콩나물찜 청경채나물 마늘쫄무침 배추김치 (765kcal)	현미찰쌀밥 열무된장국 오리주물럭 사과치커리무침 미역초무침 배추김치 (774kcal)
오후 간식	배	요플레	떡볶이	바나나	찐감자	감귤	찐계란
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	현미찰쌀밥 참치김치볶음 너비아니구이 표고버섯볶음 파래김자반 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 쇠고기무국 두부조림 유채나물무침 땅콩조림 배추김치 (701kcal)	현미찰쌀밥 바지락무국 어묵볶음 맛살게참볶음 돌자반김 배추김치 (721kcal)				
점심 식단	현미찰쌀밥 시금치된장국 삼겹살구이 상추쌈 오이지무침 배추김치 (855kcal)	현미찰쌀밥 대구탕 토마토스파게티 야채계란찜 콘샐러드 배추김치 (712kcal)	현미찰쌀밥 떡만두국 한식잡채 깨순무침 고사리나물 배추김치 (864kcal)				
저녁 식단	현미찰쌀밥 북어무국 훈제오리야채볶음 두부툇나물무침 콩나물무침 배추김치 (801kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 돈사태김치찜 꽃맛살야채볶음 콩나물무침 배추김치 (778kcal)	현미찰쌀밥 육개장 콩치무조림 매추리알장조림 참나물무침 배추김치 (768kcal)				
오후 간식	호떡빵	감귤	카스타드				
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥				

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