

식단표

2026년 03월

분도실버케어주간보호센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 감자조림 오징어젓게살무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 해물완자조림 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 참치무조림 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 연근채소조림 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 짜지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 토란대나물 블루베리무피클 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 된장국 돈불고기 오징어부추전 열무(16)나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/닭죽 사골우거지국 고등어김치조림 베이컨볶음우동 삼색나물60(취7참9) 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/소고기죽 김치콩나물국 안동찜닭 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 미역국 돈불야채찜*소스 김말이고추장강정 취나물볶음 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 낙지간장볶음 숙주나물 잔멸치고추장볶음 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/흑임자죽 감자호박국 김치제육 들기름에그누들 다시마브로콜리숙회 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 감자호박국 짜장 코다리강정 단무지무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 순두부국 훈제오리야채볶음 도토리묵*양념장 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/두부죽 유부국 데미소스함박 시금치나물 양파장아찌 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/감자죽 육개장 조기구이 햄감자조림 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/들깨죽 황태국 제육볶음 우렁강된장 양배추찜 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/미역죽 콩나물국 백순대볶음 수제비어묵조림 제철나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	참쌀유과 보리차	배	치즈케익 오렌지주스	밥풀과자 사과주스	마들렌 식혜	사과
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 유부국 미트볼케찹볶음 연근채소조림 간장깻잎지 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈육무조림 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 맛살야채볶음 무나물 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 햄양배추볶음 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 머스타드치킨너겟 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 잡채어묵볶음 시래기지짐 파래자반 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 순살해장국 돈불고기 모듬버섯볶음 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/완두콩죽 콩나물국 코다리간장강정 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/팔죽 황태국 소불고기 김치전 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/깨죽 감자호박국 돼지갈비찜 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/새우죽 닭곰탕 알곤이찜 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 김치제육 온두부*양념장 제철나물 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 닭갈비 가지탕수 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/당근죽 어묵국 하이라이스 해물완자전 무초절임 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/고구마죽 육개장 가자미구이 잡채 브로콜리*초장 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/기장죽 된장국 콩비지 야채계란말이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/시금치죽 순두부국 돈불고기 생선까스 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/닭야채죽 어묵국 훈제오리야채볶음 감자전 제철나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	증편 배주스	단팥호빵 당근주스	굴	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	참쌀유과 포도주스

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 황태국 메추리알장조림 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 떡갈비데리야끼 무나물 오징어젓게살무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 토란대나물 도시락김 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 스크램블에그 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 비엔나케첩볶음 제철나물 썬지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 햄양배추볶음 시래기지짐 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 미역국 낙지볶음 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 안동찜닭 고구마고로케 물파래무무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 된장국 훈제오리아채볶음 잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/감자죽 순살해장국 고등어무조림 감자전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/들깨죽 황태국 돈불고기 우렁강된장 양배추찜 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/미역죽 감자호박국 순살짜장찜닭 군만두 파래자반 배추김치 (634kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 된장국 광릉식물고기 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/닭죽 육개장 조기구이 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 카레 수제표고탕수 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 어묵국 버섯크림함박 감자샐러드 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 두부양념조림 오징어까스 다시마브로콜리숙회 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부국 제육볶음 숙주나물 잔멸치마늘쫄볶음 배추김치 (624kcal)
오후 간식	치즈케익 보리차	밥풀과자 오렌지쥬스	마들렌 사과쥬스	배	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케첩볶음 연근채소조림 도시락김 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 맛살야채볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너겟 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 햄양배추볶음 무나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 잡채어묵볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채 죽 소고기무국 돈육표고조림 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/당근죽 된장국 알곤이찜 감자고로케 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/고구마죽 사골우거지국 소불고기 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/기장죽 황태국 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/시금치죽 닭곰탕 민짜버터메란조림 김치전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/닭야채죽 된장국 김치제육 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 순두부국 짜장 야채비빔만두 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/완두콩죽 육개장 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/팥죽 미역국 삼치구이 새송이굴소스볶음 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 김치콩나물국 경양식돈까스 실곤약야채무침 무초절임 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/새우죽 어묵국 훈제오리아채볶음 오징어편초무침 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/황태죽 버섯국 연양식불고기 감자조림 제철나물 배추김치 (607kcal)
오후 간식	단팥호빵 당근쥬스	사과	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	참쌀유과 포도쥬스	바나나

구분	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	잡곡밥/흰죽 된장국 해물완자조림 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 마늘쫄장아찌 배추김치 (592kcal)				
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 미역국 닭갈비 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태국 제육볶음 수제연근튀김 파채콩나물무침 배추김치 (625kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/들깨죽 유부국 콩비지 야채계란말이 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/미역죽 육개장 고등어구이 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (617kcal)				
오후 간식	찹쌀유과 오렌지주스	배				

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