

식단표

2026년 03월

다사재가노인복지센터

구분							일(03.01)
점심식단							혼합잡곡밥 무채국 하이라이스 왕새우튀김 과일샐러드 배추김치
저녁식단							혼합잡곡밥 떡국 오리불고기 스모크햄구이 무짜지채 배추김치
오전간식							등글레차
오후간식							과일
구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)	일(03.08)
점심식단	혼합잡곡밥 김밥볶음밥 우동국물 궁중떡볶이 야채튀김 배추김치	혼합잡곡밥 나주곰탕 육전 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 시레기들깨탕 오징어볶음 옥수수채소전 구운김/초간장 배추김치	혼합잡곡밥 단호박된장찌개 아귀콩나물찜 버섯탕수 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 미나리대패삼겹살구이 골뱅이무침 치커리유자청무침 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 파채바삭불고기 매운감자조림 시금치나물 깍두기	혼합잡곡밥 차돌청국장찌개 돈육장조림 단호박전 돌나물사과무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 소고기장터해장국 고등어구이 어묵볶음 무말랭이무침 배추김치	돈까스&소스 추가밥 양파크림스프 감자채볶음 도라지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 게살누룻지탕 고추잡채 편육냉채 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 춘천닭갈비 북어채도라지무침 참나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 주먹떡갈비 애호박맛살볶음 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 한방갈비탕 코다리무조림 스팸마늘종볶음 세발나물초무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 함박스테이크 불어묵볶음 견과류조림 배추김치
오전간식	오렌지슈스	오미자차	요플레	생강차	식혜	사과쥬스	요플레
오후간식	안흥찐빵	휘낭시에	과일	한과,비피더스	후레쉬베리,요구르트	치즈케익	과일

구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)	일(03.15)
점심식단	혼합잡곡밥 소고기버섯전골 양념갈비만두찜 유부맛살냉채 무말랭이무침 배추김치	혼합잡곡밥 돼지고기짜글이찌개 잡채 해쉬포테이토/케찹 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥 마파가지두부덮밥 레몬유린기 연근조림 부추겉절이 배추김치	파인애플볶음밥 해물쌀국수 월남쌈 짜조튀김 공심채볶음 배추김치	혼합잡곡밥 들깨버섯찌개 안동찜닭 마늘종베이컨볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어조림 계란찜 봄동유자청샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 두부호박된장국 춘천닭갈비 올방개묵무침 브로콜리된장무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 근대된장국 순대들깨볶음&초고추장 계란곤약장조림 참나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 표고무국 콩치구이&와사비장 도토리묵무침 공심채볶음 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕 돈육콩나물볶음 고구마샐러드 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 대파육개장 피쉬너겟 그린샐러드 양파절임 배추김치	혼합잡곡밥 김치만두전골 생선까스/타르소스 유부맛살냉채 깻잎순대볶음 배추김치	혼합잡곡밥 홍합탕 치킨카레라이스 부추김치전 참나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 오징어야채무침 동태전 새송이곤약조림 배추김치
오전간식	감귤주스	대추차	아침햇살	요플레	수정과	토마토주스	요플레
오후간식	찐고구마,보리차	롤케익	과일	구운계란,두유	오에스,요구르트	무화과잼팬케익	도넛
구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)	일(03.22)
점심식단	혼합잡곡밥 순대돼지국밥/다데기 베이컨아스파라가스말이 아삭이고추된장무침 양배추맛살볶음 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 온두부/참치김치볶음 쌈깻잎양념무침 흑임자연근샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 동태매운탕 불낙볶음 애호박전 파리고추양념무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 상추&깻잎쌈/쌈장 양파부추와사비무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기대파육개장 콩나물아구찜 막국수들기름무침 세발나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부호박된장국 닭갈비 푸실리파스타 곤드레나무육음 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 고등어구이 알감자조림 시금치나물 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 조갯살근대된장국 치즈계란말이 볶음우동 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 돈채버섯볶음 콩비지김치전 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 황태들깨미역국 오리훈제구이/머스타드 감자조림 청경채줄소스볶음 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 떡갈비조림 계란부추볶음 오이도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵밥 수제동그랑땡전 코울슬로 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 물만두달걀국 장어구이 부추양파겉절이 가지구이&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 동그랑땡 건새우마늘종볶음 가지볶음 배추김치
오전간식	식혜	오미자차	요플레	생강차	식혜	토마토주스	유자차
오후간식	배,두유	한과,비피더스	과일	찐감자,보리차	카스타드,요구르트	살구잼팬케익	과일

구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)	일(03.29)
점심식단	혼합잡곡밥 꽃게된장국 동파육 잡채 비타민겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 무채들깨국 돈가·스 양배추피클 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 짜장면 탕수육 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 코다리조림 새송이버섯볶음 소면야채무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기알배추국 등갈비찜 감자전 열무무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치어묵국 닭강정 가지버섯볶음 돌나물배무침 배추김치	참치생야채비빔밥 유부된장국 어묵햄마라볶음 실곤약무침 무말랭이무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 온도토리무국 돈육버섯불고기 숙갓두부무침 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 오징어볶음 사각어묵볶음 오이부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 애호박고추장찌개 갈치구이 계란찜 유채나물 배추김치	혼합잡곡밥 시금치국 너비아니양파구이 으깬감자샐러드 마늘종멸치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장찌개 제육볶음 상추*쌈장 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 콩비치김치전 소고기두부조림 참나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 오징어콩나물국밥 연양식바삭불고기 김치전 무나물무침 배추김치
오전간식	감귤쥬스	율무차	요플레	배쥬스	식혜	수정과	오미자차
오후간식	야채호빵	카스테라,두유	과일	크림빵,보리차	후레쉬베리,요구르트	오예스,요구르트	휘낭시에
구분	월(03.30)	화(03.31)					
점심식단	혼합잡곡밥 칼국수 오징어초무침 한돈등뼈짜조 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 한방갈비탕 삼치된자구이 스팸마늘종볶음 세발나물초무침 배추김치					
저녁식단	혼합잡곡밥 우동장국 키마카레 더블치즈롤까스 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 동태알탕찌개 돈사태찜 단호박전 연근참깨마요무침 배추김치					
오전간식	요플레	생강차					
오후간식	과일	한과,비피더스					

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

※ 원산지 표시 : 김치 : 국내산, 목전지/삼겹살 : 국내산, 고등어 : 국내산, 코다리/동태: 러시아산 ,가자미: 국내산

닭고기 : 국내산, 돼지고기/돈 등뼈 : 국내산, 소고기 : 호주산, 오징어: 국내산

※ * 점심 : 이유경 선생님 / 저녁 : 이유경 선생님
한국노인장기요양협회(리온누리) 식단표 / 영양사 : 박윤진 선생님
*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.