

식단표

2026년 03월

굿데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1 삼일절		2 대체공휴일(3.1절)		3		4		5		6		7	
점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식
	_____	잡곡밥 된장국 매실청돈불고기 쌈이단호박찜 해초아채무침 제철나물 배추김치	흑임자죽 _____ 딸기	잡곡밥 순두부김치국 조기구이 탕평채 콩나물무침 제철나물 배추김치	단호박죽 _____ 견과류(호두양봉)	잡곡밥 홍합탕 닭볶음탕 바섯피망볶음 숙주나물 제철나물 배추김치	쭈꾸미야채죽 _____ 단팥빵/음료	잡곡밥 연근튀김&스윗칠리마요 장어탕 썩갠두부무침 오복지 제철나물 배추김치	녹두죽 _____ 잔치국수	잡곡밥 된장국 생이채비빔밥 스크램블에그 약고추장 김가루 배추김치	소고기죽 _____ 쌀과자/음료	잡곡밥 소고기무국 오징어당면볶음 동그랑탕 검정콩자반 제철나물 배추김치	들깨브로콜리죽 _____ 호떡/음료
8		9		10		11		12		13		14	
점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식
	_____	잡곡밥 황태미역국 데리함박스테이크 연두부&양념장 봄동시저샐러드 제철나물 배추김치	바지락콩나물죽 _____ 오예스/포도주스	잡곡밥 된장국 닭갈비 묵은지도토리묵김무침 콩나물무침 제철나물 배추김치	단호박죽 _____ 들깨수제비	잡곡밥 참치두부조림 육개장 소시지야채볶음 아몬드멸치조림 제철나물 배추김치	양양닭죽 _____ 찐고구마	잡곡밥 물만두전골 고등어카레구이 아채계란찜 숙주나물 제철나물 배추김치	녹두죽 _____ 타코야끼	잡곡밥 콩나물국 한방수육 어묵볶음 양념고추치무침 제철나물 배추김치	표고죽 _____ 과일(바나나)	잡곡밥 미소된장국 바섯돈육덮밥 신적구이 꼬시래기초무침 제철나물 배추김치	모듬해물죽 _____ 찐계란/이오
15		16		17		18		19		20		21	
점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식
	_____	잡곡밥 고기찜빵 과일탕수육 양념깻잎찜 콩나물무침 제철나물 배추김치	새우살죽순죽 _____ 카스타드/음료	잡곡밥 시락국 코다리엇장조림 브로콜리숙회&초장 토란대나물 제철나물 배추김치	단호박죽 _____ 과일(바나나)	잡곡밥 건새우미역국 소불고기 한식잡채 미나리무생채 제철나물 배추김치	홍합살야채죽 _____ 전병과자/음료	잡곡밥 청량크림미트볼 아구지리 부추계란장 김구이 제철나물 배추김치	녹두죽 _____ 토마토	잡곡밥 물떡어묵탕 제육볶음 연근유자무침 숙주나물무침 제철나물 배추김치	불낙죽 _____ 찐고구마/매실	잡곡밥 된장국 순대야채볶음 햄미니새송이조림 물미역양파무침 제철나물 배추김치	크레미죽 _____ 요플레/쌀과자
22		23		24		25		26		27		28	
점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식	점심	간식
	_____	잡곡밥 모듬해물순두부찌개 생등심돈가스&소스 _____ 볼어묵조림 스트로베리아샐러드 제철나물 배추김치	소고기죽 _____ 호떡/음료	잡곡밥 바지락조개탕 돈육김치볶음 순두부 콩나물무침 제철나물 배추김치	단호박죽 _____ 찰순대찜	잡곡밥 우렁살죽순초무침 등뼈탕 맛살미역줄기볶음 나비지 제철나물 배추김치	표고죽 _____ 오예스/음료	잡곡밥 된장국 찜닭 채소스크램블에그 숙주나물 제철나물 배추김치	녹두죽 _____ 떡만두국	잡곡밥 홍합살미역국 고등어무조림 도토리묵&양념장 강낭콩조림 제철나물 배추김치	흑임자죽 _____ 과일(바나나)	잡곡밥 파송송계란탕 단호박크림카레 치킨너겟 단무지무침 제철나물 배추김치	양양닭죽 _____ 카스타드/음료

29		30		31					
점심	간식	점심	간식	점심	간식				
	————	잡곡밥 오징어무국 비빔냉국 고사리들깨볶음 마카로니볶음 제철나물 배추김치	홍합살야채죽 ————— 찐계란/이오	잡곡밥 청국장찌개 왕새우튀김 콩나물쫄면 세멸치볶음 제철나물 배추김치	단호박죽 ————— 찰밥/김/김치				

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