

식단표

2025년 03월

양주백석효사랑센터

구분						토(03.01)	일(03.02)
점심 식단						잡곡밥/바지락살 죽 청국장 대파불고기 파리알감자조림 연근흑임자소스 무침 배추김치 (740kcal)	쌀밥/영양죽 근대된장국 돈육김치찜 꼬시래기무침 참나물생채 배추김치 (750kcal)
오전 간식						율무차	유자차
오후 간식						구운계란	구운계란
구분	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)	일(03.09)
점심 식단	쌀밥/영양죽 콩비지찌개 방어양념조림 맛살팽이버섯전 물파래무침 배추김치 (754kcal)	쌀밥/영양죽 건새우아욱된장 국 제육볶음 파리고추어묵조 림 청상추쌈&쌈장 배추김치 (748kcal)	쌀밥/영양죽 돈야채카레 닭강정 열무된장무침 꼬들단무지 배추김치 (749kcal)	쌀밥/영양죽 팽이우동장국 등심돈가스&소스 봄동시저샐러드 쫄면야채무침 배추김치 (752kcal)	쌀밥/영양죽 종합어묵탕 계란후라이 우렁강된장소스 나물-3종 (상추/무생채/콩 나물) 배추김치 (730kcal)	쌀밥/영양죽 부대햄찌개 가자미구이 엄지송이메알조 림 미역줄기볶음 배추김치 (745kcal)	쌀밥/영양죽 조갯살콩나물국 돼지불백 매콤사각어묵볶 음 청경채나물 배추김치 (740kcal)
오전 간식	둥굴레차	모과차	대추차	매실차	오미자차	율무차	오미자차
오후 간식	과일	떡	고구마	과일	떡	감자	떡
구분	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)	일(03.16)
점심 식단	쌀밥/영양죽 유부두부장국 비프하이라이스 순살치킨&머스타 드 양배추오이피클 배추김치 (752kcal)	쌀밥/영양죽 청국장 고등어자반 옥수수계란찜 미나리콩나물무 침 배추김치 (758kcal)	쌀밥/영양죽 온도토리묵국 연양식바삭불고 기 꽃맛살샐러드 오복지무침 배추김치 (753kcal)	쌀밥/영양죽 홍합미역국 고구마닭갈비 들기름막국수 얼갈이배추겉절 이 배추김치 (750kcal)	쌀밥/영양죽 소고기장터국밥 매추리알감자조 림 연두부&양념장 참나물유자샐러 드 배추김치 (754kcal)	쌀밥/영양죽 맑은콩나물국 임연수조림 표고버섯삼색피 망볶음 동부묵오이무침 배추김치 (753kcal)	쌀밥/영양죽 근대된장국 단호박사태찜 브로콜리두부무 침 실곤약초장무침 배추김치 (732kcal)
오전 간식	둥굴레차	유자차	율무차	매실차	모과차	대추차	오미자차
오후 간식	과일	구운계란	감자	과일	떡	고구마	떡

구분	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)	일(03.23)
점심 식단	쌀밥/영양죽 맑은순두부탕 동태무조림 봄나물전&양념장 콩나물겨자냉채 배추김치 (731kcal)	쌀밥/영양죽 꽃게된장국 깻잎제육불고기 우엉당근잡채 양배추쌈&쌈장 배추김치 (734kcal)	쌀밥/영양죽 계란파국 짜장면 후르츠탕수육&소 스 반달단무지 배추김치 (732kcal)	쌀밥/영양죽 바지락미역국 고추장찜닭 청포묵김가루무 침 오이부추무침 배추김치 (732kcal)	쌀밥/영양죽 썩갓어묵국 불맛오징어콩나 물볶음 고구마맛탕 근대나물된장무 침 배추김치 (728kcal)	쌀밥/영양죽 우거지된장국 훈제오리채소볶 음 쌈무&머스타드 단호박견과류조 림 배추김치 (738kcal)	쌀밥/영양죽 우거지된장국 바삭불고기 팽이버섯두부조 림 봄동겉절이 배추김치 (732kcal)
오전 간식	매실차	유자차	대추차	둥굴레차	모과차	율무차	율무차
오후 간식	과일	구운계란	고구마	과일	떡	감자	감자
구분	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)	일(03.30)
점심 식단	쌀밥/영양죽 들깨수제비 가자미카레구이 어묵채파프리카 볶음 풍상추겉절이 배추김치 (735kcal)	쌀밥/영양죽 북어채콩나물국 닭볶음탕 표고햄마늘쫄볶 음 옥수수콘샐러드 배추김치 (734kcal)	쌀밥/영양죽 설렁탕&소면 동그랑땡전 참나물도토리묵 무침 숙주나물무침 배추김치 (732kcal)	쌀밥/영양죽 어묵국 순대야채볶음 맛살부추계란찜 돌나물오리엔탈 생채 배추김치 (732kcal)	쌀밥/영양죽 애호박고추장찌 개 두툽두부구이 연근조림 썩갓나물무침 배추김치 (736kcal)	쌀밥/영양죽 모듬청국장 코다리양념무조 림 비엔나새송이볶 음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/영양죽 가쓰오장국 함박스테이크폭 찜 실곤약채소무침 치커리감귤샐러 드 배추김치 (732kcal)
오전 간식	둥굴레차	유자차	오미자차	매실차	대추차	모과차	율무차
오후 간식	과일	구운계란	떡	과일	고구마	떡	감자
구분	월(03.31)						
점심 식단	쌀밥/영양죽 버섯육개장 삼치구이 올방개묵김가루 무침 브로콜리초회 배추김치 (735kcal)						
오전 간식	매실차						
오후 간식	과일						

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