

식단표

2026년 03월

영종하늘주간보호센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	흑미밥 열무된장국 카레닭살볶음 감자조림 연두부*양념장 배추김치 (700kcal)	흰쌀밥 시래기두부된장국 계란말이 배추김치 콩나물 닭도리탕 (648kcal)	흰쌀밥 미역국 제육볶음 김치 풋마늘무침 생깻잎찌 (699kcal)	흰밥 황태포국 간장찜닭 쪽파초무침 콩나물무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 콩나물국 강된장 무생채 열갈이겉절이 김치 (684kcal)	떡만둣국/배추김치 (655kcal)
저녁 식단		기장밥 북어무국 부대볶음 치커리무침 양배추통들깨무침 김치 (681kcal)	흰쌀밥 물만둣국 고등어구이 부추깻잎무침 도라지볶음 배추김치찌 (653kcal)	흰쌀밥 냉이된장국 제육볶음 감자조림 느타리버섯 나물 배추김치 (693kcal)	기장밥 미역국 돈불고기 동부목김가루무침 열무고추장지짐 김치 (643kcal)	
오전 간식		천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	땅콩/보리	땅콩/보리차	한과/아이스크림	카스타드/검은콩두 유	삶은계란/검은콩두 유	카스타드/프로바이 오틱스
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	흰밥 소고기미역국 닭갈비 새송이조림 숙주나물무침 배추김치 (673kcal)	오곡밥 시래국 가자미구이 계란찜 브로콜리.초장 배추김치 (650kcal)	서리태콩밥 호박 감자된장찌개 훈제오리볶음 배추김치 시금치나물 연두부양념장 (703kcal)	보리쌀밥 연두부국 고등어조림 메추리알조림 콩나물무침 배추김치 (644kcal)	흰밥 열무된장국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 상추쌈·쌈장 배추김치 (681kcal)	나물비빔밥 팽이버섯된장국 배추김치 (645kcal)
저녁 식단	흰밥 물만두국 비엔나야채볶음 감자조림 배추김치 (671kcal)	서리태콩밥 다시마감자국 돈사태떡찜 두부조림 고사리볶음 배추김치 (688kcal)	오곡밥 소고기무국 동그랑땡 케찹 카레소스 도토리묵무침 배추김치 (693kcal)	흰 계란떡국 떡갈비숙주볶음 된장무조림 열무된장무침 배추김치 (675kcal)	흰밥 콩나물국 닭굴소스볶음 어묵볶음 생깻잎지 배추김치 (673kcal)	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	요플레	황도	크리스피곡물과자/ 요구르트	비피더스 /카스텔라	약과/크리스피곡물/ 보리차	카스텔라

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	보리쌀밥 고추장찌개 카레닭살볶음 브로콜리맛살볶음 청정채겉절이 배추김치 (654kcal)	흰밥 소고기미역국 생선까스 ,타르타르소스 콩나물무침 짜장소스 배추김치 (671kcal)	흰밥 우거지된장국 돈육김치볶음 온두부 '양념장' 열무무침 배추김치 (709kcal)	보리쌀밥 온도토리묵국 조기구이 매콤감자조림 치커리양파무침 배추김치 (652kcal)	흰밥 닭개장 동그랑땡·케찹 숙주나물 참나물무침 배추김치 (639kcal)	손수제비 배추김치 (710kcal)
저녁 식단	흰밥 근대된장국 코다리무조림 썩갠두부무침 도토리묵무침 배추김치 (680kcal)	흰밥 북어무국 돈육메란조림 호박나물 얼갈이된장무침 배추김치 (712kcal)	오곡밥 콩나물김치국 옛날쏘이지전 시금치나물 탕평채 배추김치 (674kcal)	백미밥 순두부백탕 닭볶음탕 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치 (648kcal)	서리태콩밥 홍합살무국 돈유콜소스볶음 느타리아채볶음 배추김 (674kcal)	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	호두·아몬드 두유	영양찰떡/달콤한 딸기	바나나	카스타드/보리차	카스테라	오렌지/바나나/딸기
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	흰밥 북어계란국 훈제오리볶음 두부조림 부추양파무침 배추김치 (658kcal)	흰밥 소고기미역국 가자미구이 계란말이 숙주나물무침 배추김치 (723kcal)	흰밥 콩나물국 돼지수육*쌈장 시금치나물 배추김치 (681kcal)	흰밥 두부김치국 간장불고기 무조림 치커리무침 배추김치 (677kcal)	흰밥 어묵무국 돈까스"소스" 카레소스 단무지부추무침 배추김치 (683kcal)	잔치국수 배추김치 (650kcal)
저녁 식단	서리태콩밥 냉이된장국 닭갈비 감자조림 얼갈이된장무침 추김치 (676kcal)	보리쌀밥 동태탕 한식잡채 브로콜리햄볶음 참나물무침 배추김치 (640kcal)	보리쌀밥 물만두국 동그랑땡 *케찹 메란곤약조림 얼갈이나물 배추김치 (649kcal)	보리쌀밥 시금치된장국 냉이전 볼어묵조림 배추김치 (707kcal)	서리태콩밥 시래기된장국 고등어무조림 스크램블 간쪽파초무침 배추김치 (647kcal)	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	오렌지	세브란스케어고소한 맛	미니호떡&옥수수	찐빵&요구르트	롤리폴리/주스	삶은계란/보리차
구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	흰밥 시금치된장국 닭볶음탕 호박양파볶음 콩나물무침 깍두기 (629kcal)	보리쌀밥 매생이떡국 코다리무조림 연두부*양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (724kcal)				
저녁 식단	보리쌀밥 어묵국 생선까스*타르소스 짜장소스 치커리무침 배추김치 (675kcal)	흰밥 홍합살무국 훈제오리볶음 계란말이 배추김치 미역줄기볶음 (693kcal)				
오전 간식	천마차	천마차				
오후 간식	요플레	절편				

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

※ (주)동행 제공 식단표