

2026년 3월 2째주 식단표

날짜	8일(일)	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
아침	백미밥 콩나물국 메추리알장조림 무나물 조미김 배추김치	백미밥 호박새우젓국 불어묵조림 표고무조림 배추나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 햄감자조림 가지나물 돌자반 배추김치	백미밥 유채된장국 고기산적조림 호박나물 얼갈이나물 배추김치	백미밥 계란부추국 돈민찌가지볶음 표고느타리볶음 조미김 배추김치	백미밥 조갯살무국 참치야채볶음 시래기된장지짐 청경채나물 배추김치	백미밥 건새우아욱국 고등어김치조림 순두부*양념장 시금치나물 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 시래기된장국 돈채피망볶음 꼬시래기무채무침 도토리묵무침 배추김치	기장밥 부대찌개 깻잎돈육불고기 총알버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 조기구이 콩나물어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이유부장국 카레 베이컨스크램블 단무지채무침 배추김치	백미밥 미역국 돈수육*쌈장 양배추찜*쌈장 무생채 배추김치	보리밥 콩비지찌개 단호박순살찜닭 오이부추무침 숙주나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 돈육짜글이 호박나물 세발나물*소스 배추김치
칼로리	계란죽 610	계살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 맑은순두부국 떡갈비조림 미역줄기볶음 우엉채볶음 배추김치	백미밥 소고기무국 돈까스*소스 마카로니샐러드 오복지무침 배추김치	백미밥 계란국 돈육불고기 맛살야채볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 맑은김치국 참치두부조림 콩나물무침 참나물 배추김치	백미밥 근대된장국 마파두부 한식잡채 얼무나물 배추김치	백미밥 해물된장국 계란후라이 콩나물&달래장 상추&김가루 배추김치	백미밥 북어국 함박스테이크 감자채볶음 유채나물 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	마들렌&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)