

# 2026년 3월 식단표

| 날 짜  | 3/2 월                                                 | 3/3 화                                                | 3/4 수                                                                                | 3/5 목                                               | 3/6 금                                                | 3/7 토                                                |
|------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 순두부죽                                                  | 새우살야채죽                                               | 쇠고기미역죽                                                                               | 버섯들깨죽                                               | 맛살당근죽                                                | 참치야채죽                                                |
| 점 심  | 흰밥/잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>순살닭갈비<br>근대나물무침<br>도토리묵*양념장<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>미역국<br>돈사바&참깨소스<br>건나물무침<br>들깨무나물<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>어묵국<br>고등어자반구이<br>감자채볶음<br>줄면무침<br>김치                                      | 흰밥/잡곡밥<br>미역된장국<br>제육볶음<br>고구마맛탕<br>배추들깨무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>청국장<br>모듬장조림<br>새송이버섯볶음<br>제철나물무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>근대국<br>가자미구이<br>햄어묵채볶음<br>연근샐러드<br>김치      |
| 오후간식 | 플레인요거트                                                | 견과류                                                  | 케이크, 떡, 과일                                                                           | 과일                                                  | 떡                                                    | 호상요구르트                                               |
| 저 녁  | 흰밥/잡곡밥<br>호박감자고추장찌개<br>돈육장조림<br>제철나물무침<br>오복지무침<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>순두부들깨탕<br>건가지나물<br>김자반야채무침<br>제철나물무침<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>계란파국<br>돈채준장볶음<br>미역줄기볶음<br>단호박샐러드<br>김치                                   | 흰밥/잡곡밥<br>맑은김치국<br>생선가스*소스<br>우영채조림<br>제철나물무침<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>동그랑땡<br>철포묵무침<br>김자반야채무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>복어국<br>두부계란볶음<br>감자조림<br>깻잎지무침<br>김치       |
| 날 짜  | 3/9 월                                                 | 3/10 화                                               | 3/11 수                                                                               | 3/12 목                                              | 3/13 금                                               | 3/14 토                                               |
| 오전간식 | 어묵무죽                                                  | 쇠고기미역죽                                               | 콩나물김치죽                                                                               | 들깨감자죽                                               | 게살죽                                                  | 돈육야채죽                                                |
| 점 심  | 흰밥/잡곡밥<br>건새우아욱국<br>제육볶음<br>새송이버섯볶음<br>봄동겉절이<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>설렁탕<br>마파두부<br>야채고로케<br>제철나물무침<br>김치       | 흰밥/잡곡밥<br>김치콩나물국<br>코다리조림<br>한식잡채<br>제철나물무침<br>김치                                    | 흰밥/잡곡밥<br>시래기된장국<br>카레<br>생선가스*소스<br>단무지무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>맑은순두부국<br>순살찜닭<br>숙주나물<br>오이부추무침<br>김치     | 흰밥/잡곡밥<br>호박새우젓국<br>돈육장조림<br>호박나물<br>세발나물무침<br>김치    |
| 오후간식 | 플레인요거트                                                | 구운계란                                                 | 찜고구마                                                                                 | 시리얼, 우유                                             | 곡물과자                                                 | 두유                                                   |
| 저 녁  | 흰밥/잡곡밥<br>새우젓무국<br>고등어시래기조림<br>감자조림<br>제철나물무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>청국장<br>순살닭갈비<br>불어묵조림<br>무잔지채무침<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>수제비국<br>동그랑땡<br>미역줄기볶음<br>도토리묵김무침<br>김치                                    | 흰밥/잡곡밥<br>미역국<br>훈제오리야채볶음<br>감자채볶음<br>청경채겉절이<br>김치  | 흰밥/잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>고기산적조림<br>맛살야채볶음<br>제철나물무침<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>계란국<br>치킨가스*소스<br>느타리버섯볶음<br>김자반야채무침<br>김치 |
| 날 짜  | 3/16 월                                                | 3/17 화                                               | 3/18 수                                                                               | 3/19 목                                              | 3/20 금                                               | 3/21 토                                               |
| 오전간식 | 근대된장죽                                                 | 새송이버섯죽                                               | 콩가루배추죽                                                                               | 두부달걀죽                                               | 오징어무죽                                                | 양송이스프                                                |
| 점 심  | 흰밥/잡곡밥<br>맑은순두부국<br>돈육불고기<br>김밥이<br>야채쌈*쌈장<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>백짬뽕탕<br>짜장덮밥<br>탕수육*소스<br>단무지무침<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>호박새우젓국<br>삼치무조림<br>버섯볶음<br>콩나물무침<br>김치                                     | 흰밥/잡곡밥<br>어묵국<br>제육볶음<br>타코야끼<br>실곤약야채무침<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>설렁탕<br>멘치가스*소스<br>감자채볶음<br>오징어젓무무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>유채된장국<br>돈육짜글이<br>호박나물<br>오이깨소스무침<br>김치    |
| 오후간식 | 플레인요거트                                                | 견과류                                                  | 호빵                                                                                   | 감귤                                                  | 미나리전                                                 | 호상요구르트                                               |
| 저 녁  | 흰밥/잡곡밥<br>어묵국<br>순살닭갈비<br>미역줄기볶음<br>오복지무침<br>김치       | 흰밥/잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>두부계란볶음<br>감자조림<br>무잔지채무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>청국장<br>파인함박조림<br>브로콜리볶음<br>깻잎지무침<br>김치                                     | 흰밥/잡곡밥<br>맑은김치국<br>해물동그랑땡<br>마늘중볶음<br>숙주나물무침<br>김치  | 흰밥/잡곡밥<br>미역국<br>코다리무조림<br>단호박샐러드<br>제철나물무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>어묵국<br>메추리알조림<br>건새우무조림<br>배추나물무침<br>김치    |
| 날 짜  | 3/23 월                                                | 3/24 화                                               | 3/25 수                                                                               | 3/26 목                                              | 3/27 금                                               | 3/28 토                                               |
| 오전간식 | 순두부죽                                                  | 새우살야채죽                                               | 달걀죽                                                                                  | 버섯들깨죽                                               | 맛살당근죽                                                | 참치야채죽                                                |
| 점 심  | 흰밥/잡곡밥<br>시래기된장국<br>코다리강정<br>방풍나물무침<br>도토리묵무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>홍합살미역국<br>돈육불고기<br>한식잡채<br>배추나물무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>콩비지찌개<br>순살찜닭<br>어묵야채볶음<br>오이생채<br>김치                                      | 흰밥/잡곡밥<br>근대된장국<br>제육볶음<br>미역초무침<br>제철나물무침<br>김치    | 흰밥/잡곡밥<br>순살감자탕<br>가자미구이<br>맛살야채볶음<br>무잔지채무침<br>김치   | 흰밥/잡곡밥<br>닭곰탕<br>마파두부<br>고로케*케첩<br>깻잎지무침<br>김치       |
| 오후간식 | 플레인요거트                                                | 구운계란                                                 | 카스테라                                                                                 | 시리얼, 우유                                             | 곡물과자                                                 | 두유                                                   |
| 저 녁  | 흰밥/잡곡밥<br>수제비국<br>미트볼조림<br>어묵채볶음<br>제철나물무침<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>메추리알장조림<br>우영채볶음<br>김자반야채무침<br>김치 | 흰밥/잡곡밥<br>버섯들깨국<br>함박스테이크조림<br>브로콜리맛살볶음<br>깻잎지무침<br>김치                               | 흰밥/잡곡밥<br>감자국<br>부추스크램블에그<br>마늘중볶음<br>목이버섯무침<br>김치  | 흰밥/잡곡밥<br>미역국<br>너비아니구이<br>시래기된장나물<br>콩조림<br>김치      | 흰밥/잡곡밥<br>소고기무국<br>고등어김치조림<br>미역줄기볶음<br>제철나물무침<br>김치 |
| 날 짜  | 3/30 월                                                | 3/31 화                                               |  |                                                     |                                                      |                                                      |
| 오전간식 | 쇠고기미역죽                                                | 콩나물김치죽                                               |                                                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 점 심  | 흰밥/잡곡밥<br>미역국<br>순살닭조림<br>궁채완나물<br>오이생채<br>김치         | 흰밥/잡곡밥<br>부대찌개<br>생선구이<br>감자채볶음<br>제철나물무침<br>김치      |                                                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 오후간식 | 플레인요거트                                                | 견과류                                                  |                                                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 저 녁  | 흰밥/잡곡밥<br>감자국<br>미트볼난자와완스<br>명엽채야채무침<br>무나물<br>김치     | 흰밥/잡곡밥<br>어묵국<br>돈채피망볶음<br>감자조림<br>깻잎지무침<br>김치       |                                                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |