

식단표

2026년 03월

에덴숲주야간보호센터

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
아침 식단	미호현미밥 콩나물국 미트볼김치조림 잔멸치볶음 취나물무침 단호박백나박김치 (540kcal)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 옥수수계란찜 양배추파프리카 볶음 고소한콩자반조림 배추김치 (480kcal)	미호현미밥 누룽지탕 돈육시래기된장 찌 감자채볶음 세발나물 배추김치 (511kcal)	혼합잡곡밥 순두부국 건새우무조림 햄죽순볶음 취나물무침 배추김치 (430kcal)	미호현미밥 얼갈이된장국 소고기표고조림 브로콜리두부무 침 파래자반볶음 배추김치 (435kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 고등어김치찌 매호박나물 김구이 단호박백나박김 치 (470kcal)	미호현미밥 온도토리묵국 닭살단호박조림 유부맛살볶음 콩나물무침 배추김치 (540kcal)
점심 식단	미호현미밥 배추된장국 닭볶음탕 파래자반볶음 돌나물무침 단호박백나박김 치 (514kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 들깨미역국 임연수구이 진미채무침 시금치나물 배추김치 (509kcal)	오곡찰밥 냉이된장찌개 소고기낙지볶음 새송이버섯조림 삼색나물 단호박백나박김 치 (700kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 호박새우젓국 돈육파리고추조 림 오색미니어묵볶 음 양배추나물 배추김치 (539kcal)	미호현미밥 콩나물국 더덕돼지불고기 모듬쌈&견과류쌈 장 오이무침 배추김치 (697kcal)	칼슘쏙쏙홍국찹 쌀밥 달래된장국 정통함박스테이 크 참치김치볶음 블루베리무피클 배추김치 (657kcal)	우영두부밥 꽃게된장찌개 코다리강정 양념깻잎지무침 배추김치 (452kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 콩비지찌개 폭신폭신크림구 름동그랑땡 우영조림 고사리들깨찜 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 소고기마늘쫄볶 음 곱게다진오징어 젓 냉이참깨무침 배추김치 (648kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 닭곰탕 한입두부가라아 게&양념장 청포묵숙주무침 부추겉절이 곱게다진깍두기 (554kcal)	혼합잡곡밥 바지락무국 닭안심피망볶음 잔멸치볶음 깻잎순나물 배추김치 (467kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 얼큰소고기국 깻잎계란말이 쪽파김무침 청경채나물 배추김치 (515kcal)	혼합잡곡밥 황태무국 돈육두루치기 느타리버섯무침 숙주나물 배추김치 (579kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 계란떡국 한입떡갈비구이 실곤약야채무침 방풍나물 배추김치 (691kcal)
오전 간식	액티비아 사과	아임리얼100 고농축타트체리	영양가득미숫가 루	검은콩두유	밀크티브루라떼	스위트MIX자두& 매실	배 안에 도라지
오후 간식	카스테라	사리곰탕면	계란샌드위치	바나나	두유	어묵탕	찜만두
기능 식이	흰죽 콩죽 야채죽	흰죽 닭죽 당근죽	흰죽 양배추죽 참깨죽	흰죽 브로콜리죽 흑임자죽	흰죽 녹두죽 달죽	흰죽 당근죽 버섯죽	흰죽 팔죽 소고기죽

구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
아침 식단	혼합잡곡밥 썩두부된장국 소이로운장조림 옛날소시지전 돌나물사과무침 배추김치 (494kcal)	미호현미밥 어묵썩갓국 돈안심버섯조림 고사리나물 파래자반볶음 배추김치 (472kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 양배추견새우볶음 메추리알감자조림 새송이버섯무침 배추김치 (510kcal)	미호현미밥 소고기미역국 계란채소볶음 사과맛살초무침 연근조림 배추김치 (494kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 소고기청경채볶음 두부가지조림 물파래무생채 배추김치 (541kcal)	미호현미밥 누룽지탕 미트볼브로컬리조림 곱게다진오징어젓 미역줄기볶음 배추김치 (482kcal)	혼합잡곡밥 시금치연두부국 가자미간장콩나물찜 부들어묵볶음 김구이 배추김치 (421kcal)
점심 식단	칼슘썩썩클로렐라 차쌀밥 청경채계란국 안동찜닭 냉이달래전 양배추콘샐러드 배추김치 (588kcal)	미호현미밥 오징어무국 갈치레몬구이 간장깻잎지 고구마샐러드 배추김치 (547kcal)	칼슘썩썩시금치 차쌀밥 콩나물국 소갈비찜 툇나물무침 오이생채 배추김치 (668kcal)	미호현미밥 다시마양파국 고추장오리불고기 매일아침하트연두부 양배추찜&쌈장 배추김치 (553kcal)	칼슘썩썩토마토 차쌀밥 매생이순두부찌개 콩치구이 달래김무침 청경채나물 배추김치 (534kcal)	미호현미밥 유부팽이국 궁중비빔밥 깻잎무쌈 보쌈김치 (637kcal)	닭칼국수 칼슘썩썩강황차 쌀밥1/3 들깨메밀전병 오이고추된장무침 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 설령탕&소면 오리육전 무말랭이무침 얼갈이시저샐러드 배추김치 (503kcal)	칼슘썩썩단호박 차쌀밥 우동장국 카레마파두부 시금치나물 4색야채아삭피클 배추김치 (533kcal)	혼합잡곡밥 안매운육개장 말랑말랑떡오징어완자 파프리카무생채 애호박나물 배추김치 (678kcal)	칼슘썩썩클로렐라 차쌀밥 우거지선짓국 돈육잡채 잔멸치볶음 마카로니샐러드 배추김치 (610kcal)	혼합잡곡밥 부추무채국 주꾸미간장볶음 통통새우볼 오복채무침 배추김치 (556kcal)	칼슘썩썩강황차 쌀밥 노랑물만둣국 소고기콩나물볶음 우엉조림 열무겉절이 배추김치 (629kcal)	혼합잡곡밥 황태애호박국 궁중떡볶음 김말이튀김 세발나물 배추김치 (640kcal)
오전 간식	요플레라이트 베리	아임리얼100 고농축푸른	영양가득미숫가루	검은콩두유	쁘띠쿨 자두	스위트자몽주스	달콤전통식혜
오후 간식	플레인요플레	단팥빵	야채전	굴	검은콩칼슘두유	순대	잼토스트
기능 식이	흰죽 콩죽 야채죽	흰죽 닭죽 당근죽	흰죽 양배추죽 참깨죽	흰죽 브로콜리죽 흑임자죽	흰죽 녹두죽 닭죽	흰죽 당근죽 버섯죽	시금치죽 콩죽

구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
아침 식단	미호현미밥 유채된장국 닭가슴살고구마 조림 올방개묵무침 고소한콩자반조 림 배추김치 (409kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 두부양념조림 마늘쫄볶음 우엉조림 배추김치 (491kcal)	미호현미밥 아욱된장국 소고기장조림 새우살청경채볶 음 더덕무침 배추김치 (438kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 코다리살곤약간 장조림 곱게다진오징어 젓 오이무침 배추김치 (485kcal)	미호현미밥 배춧국 닭안심살데리야 끼조림 죽순채볶음 꼬시래기무침 단호박백나박김 치 (451kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 너비아니구이 단호박조림 애호박나물 배추김치 (515kcal)	미호현미밥 돈육감자국 식물성런천미트 계란전 치커리사과무침 시래기나물 배추김치 (605kcal)
점심 식단	미호현미밥 동태매운탕 두툼고기완자 치커리양배추샐 러드 무말랭이무침 배추김치 (547kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 건새우유부맑은 국 콩치무조림 양송이버섯피망 볶음 썩갓나물 배추김치 (525kcal)	미호현미밥 우령된장찌개 늪은호박닭살볶 음 가지나물 양념갯잎지무침 배추김치 (548kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 홍합살미역국 파채소불고기 연근조림 명이나물장아찌 배추김치 (538kcal)	미호현미밥 미니우동 해물카레볶음 두부툰무침 과일샐러드 배추김치 (630kcal)	칼슘쏙쏙홍국찹 쌀밥 무채국 콩나물비빔밥 잔멸치볶음 숙주나물 배추김치 (556kcal)	우영채간장비빔 국수 계란파국 매실청돈육간장 불고기 무말랭이무침 배추김치 (756kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙홍국찹 쌀밥 바지락수제비국 리얼탱탱두부채 소무침 감자채 파프리카 볶음 다시마튀각 배추김치 (599kcal)	혼합잡곡밥 미역찹쌀수제비 취나물무침 김구이 배추김치 (544kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 들깨버섯국 붉은대게살계란 찜 파래자반볶음 시금치나물 배추김치 (480kcal)	혼합잡곡밥 육개장 참치콩비지전 브로컬리&초장 오이고추된장무 침 곱게다진깍두기 (568kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 냉이된장국 돈육굴소스볶음 건새우견과류볶 음 갯잎순나물 배추김치 (484kcal)	혼합잡곡밥 고사리토란국 토마토스크램블 에그 고소한콩자반조 림 방풍나물 열무김치 (453kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찹쌀밥 콩나물국 고추장닭볶음 볼어묵조림 도라지무침 배추김치 (568kcal)
오전 간식	액티비아 복숭아	아임리얼100 고농축타트체리	영양가득미숫가 루	검은콩두유	쁘띠쿨 파인	스위트제주청귤	수정과
오후 간식	딸기요플레	찐감자	잔치국수	꿀송편	두유	찰순대	꼬마약과
기능 식이	흰죽 소고기죽 당근죽	브로콜리죽 깨죽	흰죽 호박죽 맛살죽	흰죽 흑임자죽 버섯죽	흰죽 팔죽 해물죽	흰죽 녹두죽 생선죽	흰죽 시금치죽 누룽지탕

구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
아침 식단	혼합잡곡밥 새우살곤약탕국 소고기양배추볶음 된장고추지 돌나물무침 배추김치 (498kcal)	미호현미밥 얼갈이된장국 얇게썰친연양식 불고기 애너타리버섯볶음 간장깻잎지 배추김치 (502kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 돈사태떡찜 꼬마새송이야채 초절임 취나물무침 배추김치 (428kcal)	미호현미밥 황태미역국 갈치무조림 감자채볶음 오이무침 배추김치 (504kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 계란버섯조림 마늘쫄볶음 청경채나물 배추김치 (424kcal)	미호현미밥 열무된장국 들기름두부구이 호두멸치볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (504kcal)	혼합잡곡밥 복어채무국 방어된장조림 어묵야채볶음 다시마무침 배추김치 (608kcal)
점심 식단	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 두부새우젓국 코다리무조림 유채나물 시금치흑임자샐러드 배추김치 (492kcal)	미호현미밥 계란파국 두부탕수육 가지간짜장소스 짜사이무침 배추김치 (726kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 해물누룽지탕 청경채닭볶음 고추튀각 무생채 배추김치 (625kcal)	미호현미밥 갈비탕 우영잡채 단호박타락묵무침 참나물된장나물 곱게다진깍두기 (622kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 유부팽이국 순살임연수시래 기조림 가지튀김 콩나물무침 배추김치 (698kcal)	미호현미밥 몽글순두부들깨 탕 삼색비빔밥 파래자반볶음 배추김치 (476kcal)	무소불고기비빔 밥 호박고추장찌개 계란찜 방풍나물장아찌 배추김치 (644kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 다시마감자국 훈제오리구이 비엔나새송이볶음 부추겉절이 배추김치 (628kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 청국장찌개 소고기숙주볶음 연근조림 더덕무침 배추김치 (580kcal)	혼합잡곡밥 소고기양배추국 바지락토마토볶음 우동 옥수수콘샐러드 시금치나물 단호박백나박김치 (456kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찹쌀밥 시금치연두부국 고구마달걀비 천사채해초무침 김구이 배추김치 (531kcal)	혼합잡곡밥 돈육감자짜글이 소고기부추볶음 콩가루배추나물 쪽파김무침 단호박백나박김치 (592kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 버섯고추장찌개 나또계란말이 곱게다진낙지젓 참깨브로콜리무침 배추김치 (572kcal)	혼합잡곡밥 해물누룽지탕 PGA플러스칼슘 연두부 고소한콩자반조림 된장고추지 배추김치 (495kcal)
오전 간식	요플레라이트 딸기	아임리얼100 고농축푸룬	영양가득미숫가 루	검은콩두유	바나나라떼	사과당근100주스	통귀리아몬드우 유
오후 간식	떡볶이	고구마맛탕	식혜&강정	절편	사과	라면	피자
기능 식이	흰죽 호박죽 소고기죽	흰죽 팔죽 당근죽	흰죽 해물죽 야채죽	흰죽 크림스프 계란죽	흰죽 브로콜리죽 닭죽	흰죽 땅콩죽 브로콜리죽	흰죽 녹두죽 참치죽

구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
아침 식단	미호현미밥 애호박새우젓국 닭떡간장조림 진미채무침 무생채 배추김치 (442kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 스크램블에그 멸치파리고추볶음 김구이 배추김치 (466kcal)	미호현미밥 시금치된장국 닭매실소스조림 양송이버섯볶음 도라지무침 배추김치 (452kcal)				
점심 식단	미호현미밥 삼계왕만둣국 궁중섭산적 쫄면야채무침 숙주나물 배추김치 (623kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 버섯수제비국 고등어무조림 옛날소시지전 숙주당근무침 배추김치 (632kcal)	미호현미밥 사골곰국 소고기찹쌀전 우영조림 깻잎순무말랭이 무침 석박지 (665kcal)				
저녁 식단	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 건새우근대국 된장소스삼치구이 양배추맛살볶음 유자단무지채무침 배추김치 (599kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 하이비타민D칼슘 두툼떡갈비 노란콩자반 애호박나물 배추김치 (471kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 바지락순두부찌개 오리파채불고기 양배추나물 한입모듬야채장 아찌 배추김치 (608kcal)				
오전 간식	액티비아 플레인	아임리얼100 고농축푸룬	영양가득미숫가루				
오후 간식	슈크림빵	찐고구마	짜파게티				
기능 식이	흰죽 호박죽 소고기죽	흰죽 팥죽 당근죽	흰죽 해물죽 야채죽				

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