

식단표

2025년 03월

(유성)플래티늄

구분							토(03.01)
아침 식단							쌀밥 북어무국 돈사태 곤약조림 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치
점심 식단							잡곡밥 굴미역국 닭살피망볶음 마늘쫑진미채조 림 유채나물 배추김치
저녁 식단							쌀밥 배추국 고등어무조림 건취나물볶음 연두부/양념장 배추김치
오후 간식							바나나/요구르트
구분	일(03.02)	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)
아침 식단	쌀밥 누룽지탕 참치두부야채조 림 감자당근볶음 짜차이무침 배추김치	쌀밥 들깨순두부탕 계란장조림 비빔오징어젓 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 들깨배추무채국 떠먹는장조림 건새우무우조림 마늘쫑지무침 배추김치	쌀밥 버섯된장국 맛살계란찜 명란젓무침 무채나물 배추김치	쌀밥 냉이달래된장국 참치야채조림 어묵야채볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 홍합콩나물국 계란곤약장조림 새우젓무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 재첩부추국 우채야채볶음 혼합콩조림 오이나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 건새우근대국 훈제오리볶음 도토리김치무침 수제깻잎찜 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 삼치구이 꽈리어묵볶음 파래김무침 배추김치	잡곡밥 만두국 등뼈시래기찜 콩나물무침 딸기샐러드 배추김치	잡곡밥 잔치국수 두부야채조림 고구마튀김 미니돈가스 배추김치	잡곡밥 매생이순두부국 소불고기 실곤약야채샐러 드 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 간장찜닭 건새우마늘쫑볶 음 단호박으깬샐러 드 배추김치	잡곡밥 순댓국 제육김치볶음 알감자조림 부추겉절이 배추김치
저녁 식단	쌀밥 소고기버섯국 브로콜리계란찜 명엽채해씨조림 참나물 배추김치	쌀밥 버섯된장찌개 로제닭살조림 물만두/양념장 열무나물 배추김치	쌀밥 시금치된장국 탕수육/소스 청포묵달래무침 가지나물 배추김치	쌀밥 북어계란국 순대야채볶음 카레감자채볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 근대된장국 코다리무조림 야채고로케/케찹 연근참깨마요무 침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 마파두부 메밀국수야채무 침 봄동나물 배추김치	쌀밥 맑은오뎅국 생선까스/소스 청경채 맛살굴소 스볶음 물파래무무침 배추김치
오후 간식	찐고구마/요구르 트	요플레	꽈배기/요구르트	귤	후레쉬베리/요구 르트	요플레	찐감자/요구르트

구분	일(03.09)	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)
아침식단	쌀밥 누룽지탕 닭살피망볶음 갈치속젓 무들깨나물 배추김치	쌀밥 소고기무국 야채계란찜 우엉채조림 명란젓무침 배추김치	쌀밥 쑥된장국 소불고기야채볶음 새우젓무침 도토리묵/양념장 배추김치	쌀밥 사골곰국 임연수무조림 연두부/양념장 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 콩비지된장국 시금치베이컨스 크램블 건새우무우조림 콩나물김가루무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 코다리무조림 비빔오징어젓무침 열무된장나물 배추김치	쌀밥 북어계란국 우채마늘쫑볶음 어묵야채볶음 고추장아찌다짐 배추김치
점심식단	잡곡밥 들깨버섯탕 오징어두부두루치기 양배추찜/쌈장 건파래무침 배추김치	잡곡밥 순두부찜뽕국 돈까스유린기 브로콜리야채볶음 물미역초무침 배추김치	잡곡밥 매생이굴국 닭갈비 멸치병아리콩조림 쑥갓두부무침 배추김치	잡곡밥 가자미미역국 짜장불고기 새송이버섯야채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 어묵국수 국수고명 찐만두/양념장 봄동달래곁절이 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 함박스테이크 새우살호박볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우근대국 짬뽕버섯불고기 베이컨감자조림 오이탕탕이 배추김치
저녁식단	쌀밥 안매운육개장 삼치김치조림 명염채조림 머위나물 배추김치	쌀밥 냉이된장국 오징어야채볶음 민물새우무우조림 가지나물 배추김치	쌀밥 감자수제비국 돈사태곤약조림 김말이강정 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 조갯살된장국 오징어까스/머스 타드 알감자조림 상추곁절이 배추김치	쌀밥 배추감자국 돈채김치볶음 온두부/양념장 숙주나물 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 닭살데리야끼볶음 브로콜리맛살볶음 톳두부무침 배추김치	쌀밥 아욱수제비국 간장찜닭 맛살청경채볶음 건파래무침 배추김치
오후간식	요플레	바나나/요구르트	카스타드/요구르트	치즈케이크/요구르트	머핀/요구르트	요플레	찐고구마/요구르트
구분	일(03.16)	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)
아침식단	쌀밥 몽실순두부찌개 깻밤송송떡갈비 시래기지짐 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥 쑥냉이장국 동태무조림 양배추생채 숙주미나리나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 떠먹는장조림 시래기지짐 새우젓무침 배추김치	쌀밥 소고기우거지국 계란장조림 브로콜리/초장 고들빼기지 배추김치	쌀밥 콩나물국 들깨백불고기 머위나물 갈치속젓 배추김치	쌀밥 누룽지탕 모둠장조림 명염채조림 고춧잎장아찌 배추김치	쌀밥 열무된장국 소불고기 마늘쫑지락교무침 시금치나물 배추김치
점심식단	잡곡밥 닭개장 우민찌두부조림 브로콜리야채볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 녹두전/양파초절임 야채계란찜 건파래무침 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 제육볶음 봄동오징어무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 고추장떡 수제소시지볶음 달래유채무침 배추김치	잡곡밥 유부팽이된장국 나물비빔밥 두부야채조림 전장김/양념장 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 등심돈까스/소스 얼갈이곁절이 배추김치	잡곡밥 맑은꽃게탕 하이라이스 탕수육/소스 단무지깻잎무침 배추김치
저녁식단	쌀밥 명란된장찌개 콩나물불고기 도토리묵상추무침 취나물 배추김치	쌀밥 북어감자국 참치두부조림 두반장버섯볶음 봄동나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 고갈비 스팸감자조림 유채나물 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 소불고기 느타리들깨볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 해물우동볶음 베이컨호박볶음 시금치고추장무침 배추김치	쌀밥 냉이된장국 삼치시래기조림 감자채볶음 톳양배추무침 배추김치	쌀밥 몽실순두부찌개 낙지야채볶음 알감자조림 콩나물무침 배추김치
오후간식	요플레	미니파운드/요구르트	찐빵/요구르트	바나나/요구르트	요플레	꽈배기/요구르트	카스타드/요구르트

구분	일(03.23)	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)
아침식단	쌀밥 맑은미역국 닭살아채볶음 오징어젓무침 봄동나물 배추김치	쌀밥 사골국 민찌두부조림 건새우마늘쫑볶음 해씨낙지젓갈 배추김치	쌀밥 순두부들깨탕 떡갈비버섯볶음 모둠콩조림 참나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소고기청경채볶음 연두부/양념장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 계란파국 돈불고기 새송이버섯볶음 돌자반 배추김치	쌀밥 들깨버섯탕 떠먹는장조림 봄동겉절이 새우젓무침 배추김치	쌀밥 맑은오징어무국 계란곤약장조림 모둠콩조림 오이지무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 조갯살순두부찌개 임연수무조림 콩나물들깨찜 양상추과일샐러드 배추김치	잡곡밥 유부팽이장국 게살카레 한식잡채 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 동태알탕 수제야채튀김 백목이겨자무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 만두전골 가자미구이 고추장계란볶이 파래쪽파무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고추장닭구이 느타리피망볶음 콘마요샐러드 배추김치	잡곡밥 베트남쌀국수 새우튀김/소스 브로콜리쭈꾸미 숙회/초장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 꽃게닭볶음탕 호두연근조림 숙주미나리나물 배추김치
저녁식단	쌀밥 올갱이수제비국 우채숙주볶음 명엽채땅콩조림 건파래무침 배추김치	쌀밥 쑥달래된장국 오리부추볶음 팽이겨자무침 근대나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 돈채야채볶음 민물새우호박지짐 숙주나물 배추김치	쌀밥 부추재첩국 토마토미트볼조림 청포묵김치무침 취나물 배추김치	쌀밥 소고기배추국 해물볶음우동 단호박고로케/케찹 물미역초무침 배추김치	쌀밥 물만두국 갈치감자조림 두반장버섯볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥 근대된장국 대구무조림 찐만두/양념장 고사리나물 배추김치
오후간식	요플레	바나나/요구르트	머핀/요구르트	찐고구마/식혜	크림빵/요구르트	카스타드/딸기라떼	찐감자/요구르트
구분	일(03.30)	월(03.31)					
아침식단	쌀밥 몽실순두부찌개 닭살고구마조림 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 우채숙주볶음 새우살브로콜리볶음 오복지무침 배추김치					
점심식단	잡곡밥 참치김치찌개 낙지소불고기 메밀비빔국수 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 쭈꾸미연포탕 간장찜닭 백목이겨자무침 열무보리된장나물 배추김치					
저녁식단	쌀밥 쑥갓어묵국 사태메알조림 도라지나물 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥 조갯살시금치된장국 오징어꽈리볶음 건과류멸치조림 오이양파무침 배추김치					
오후간식	요플레	미니파운드/요구르트					

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥