

식단표

2026년 03월

(유성)플래티늄

| 구분 | 일(03.01) | 월(03.02) | 화(03.03) | 수(03.04) | 목(03.05) | 금(03.06) | 토(03.07) |
|-------|---|---|---|---|---|---|--|
| 아침 식단 | 백미밥 들깨미역국 참치김치볶음 온두부찜 오복지무침 물김치 (628kcal) | 백미밥 콩나물국 옛날소시지전&케 찰 명엽채조림 미나리나물 배추김치 (520kcal) | 백미밥 누룽지탕 명란계란찜 잔멸치볶음 고사리나물 배추김치 (596kcal) | 백미밥 순두부백탕&양념 장 돈채피망볶음 더덕구이 썩갓겉절이 물김치 (590kcal) | 백미밥 안매운김치국 브로콜리새우볶 음 무른병아리콩조 림 달래무침 깍두기 (701kcal) | 백미밥 사골우거지국 카레닭구이 동부목&양념장 콩나물무침 배추김치 (621kcal) | 백미밥 안매운육개장 마파두부 맛살채소볶음 연근샐러드 배추김치 (753kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥 순두부국 미니돈까스&소스 무른병아리콩조 림 실곤약채소무침 배추김치 (749kcal) | 잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 어묵조림 참나물무침 배추김치 (639kcal) | 오곡밥 사골파국 순살가지미찜 호박볶음 김구이 배추김치 (546kcal) | 잡곡밥 근대된장국 오리불고기 고춧잎나물 쪽파무침 배추김치 (541kcal) | 잡곡밥 소고기미역국 반달메추리알장 조림 연두부찜&양념장 청경채나물 배추김치 (638kcal) | 잡곡밥 북어무채국 떡갈비구이 마늘장아찌 고사리나물 배추김치 (588kcal) | 잡곡밥 수제비국 소불고기 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치 (642kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥 시래기국 찹스테이크 맛살채소볶음 오이무침 배추김치 (542kcal) | 잡곡밥 순대국 주꾸미볶음 가지나물 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (532kcal) | 잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 배추김치 (568kcal) | 잡곡밥 감자다시마국 닭살간장조림 오이지무침 부추겉절이 배추김치 (503kcal) | 잡곡밥 계란실파국 고등어무조림 감자볶음 취나물무침 배추김치 (468kcal) | 곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 깻잎나물 고추지절임 배추김치 (800kcal) | 잡곡밥 바지락살탕 계란말이 햄아채볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (652kcal) |
| 오후 간식 | 단호박찜 | 두유 | 오플레 | 블루베리 | 방울토마토 | 블루베리 | 삶은달걀&보리차 |

| 구분 | 일(03.08) | 월(03.09) | 화(03.10) | 수(03.11) | 목(03.12) | 금(03.13) | 토(03.14) |
|-------|---|---|--|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 백미밥 된장찌개 우삼겹숙주볶음 브로콜리숙회&초 고추장 도라지나물 배추김치 (598kcal) | 백미밥 계란실파국 치킨너겟&머스타 드 가지나물 무장아찌 배추김치 (898kcal) | 백미밥 누룽지탕 매추리알장조림 명엽채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (638kcal) | 백미밥 갈비탕 가자미조림 숙주나물무침 김구이 배추김치 (670kcal) | 백미밥 황태국 순대채소볶음 무른병아리콩조 림 무장아찌 배추김치 (759kcal) | 백미밥 순두부백탕&양념 장 계란말이 낙지겉갈무침 쪽파무침 배추김치 (580kcal) | 백미밥 설렁탕 돈육폭찜 시금치나물 무생채 배추김치 (656kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥 물만둣국 삼치구이 볼어묵볶음 부추무침 깍두기 (695kcal) | 잡곡밥 얼갈이맑은국 소고기육전&양념 장 채소잡채 고추지무침 배추김치 (787kcal) | 잡곡밥 안매운김치국 오징어볶음 곤드레나물 아삭이오이고추 무침 깍두기 (496kcal) | 추가밥 해물칼국수 동그랑땡조림 치커리겉절이 단무지무침 배추김치 (1033kcal) | 잡곡밥 명란애호박국 닭찜 무른병아리콩조 림 죽순채볶음 배추김치 (584kcal) | 잡곡밥 배춧국 돈육수육&쌈장 실곤약채소무침 깍잎지 물김치 (676kcal) | 삼색비빔밥 유부장국 떡갈비구이 새송이버섯 오이무침 배추김치 (883kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥 콩가루썩국 훈제오리단호박 찜 우영채조림 방풍나물 배추김치 (781kcal) | 잡곡밥 맑은동태국 미트볼조림 동부묵&양념장 시금치나물 배추김치 (833kcal) | 잡곡밥 미역국 제육불고기 새송이버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (644kcal) | 잡곡밥 아욱된장국 오리훈제구이&머 스타드 유채나물무침 양념깍잎지 배추김치 (437kcal) | 잡곡밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵채소무 침 단호박찜 물김치 (738kcal) | 잡곡밥 청국장찌개 닭살버터구이 목이버섯냉채 달래무침 배추김치 (687kcal) | 잡곡밥 조갯살맑은국 옛날소시지전&케 찜 브로콜리두부무 침 가지나물 배추김치 (501kcal) |
| 오후 간식 | 찐감자&유자차 | 딸기요플레 | 삶은달걀&매실차 | 바나나 | 과채주스 | 옥수수스프&식빵 | 바나나 |
| 구분 | 일(03.15) | 월(03.16) | 화(03.17) | 수(03.18) | 목(03.19) | 금(03.20) | 토(03.21) |
| 아침 식단 | 잡곡밥 배춧국 소고기채소볶음 연근조림 콩나물무침 깍두기 (600kcal) | 백미밥 아욱국 두부조림 파리고추멸치볶 음 파래김자반 배추김치 (540kcal) | 백미밥 누룽지탕 소고기채소볶음 고추지절임 파프리카새콤무 침 배추김치 (715kcal) | 백미밥 우거지국 오징어숙회&초고 추장 호박나물 취나물무침 배추김치 (473kcal) | 백미밥 북엇국 햄구이 명엽채조림 브로콜리볶음 배추김치 (518kcal) | 백미밥 호박새우젓국 닭살오븐구이 죽순채소볶음 김가루쪽파무침 배추김치 (458kcal) | 백미밥 들깨버섯탕 삼치조림 참나물무침 연근조림 배추김치 (497kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥 닭개장 임연수구이 감자전 미나리무침 배추김치 (517kcal) | 새우볶음밥 팽이장국 돈육폭찜 도토리묵채소무 침 무장아찌 배추김치 (665kcal) | 잡곡밥 순대국 고등어구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (819kcal) | 잡곡밥 순살감자탕 계란말이 꽃맛살샐러드 무생채 배추김치 (708kcal) | 잡곡밥 어묵국 우삼겹굴소스볶 음 미나리나물 단호박찜 배추김치 (841kcal) | 잡곡밥 동태찌개 동그랑땡전 도라지볶음 배추겉절이 물김치 (538kcal) | 잡곡밥 사골파국 목살채소볶음 시래기된장나물 상추겉절이 배추김치 (479kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥 차돌박이된장찌 개 명란계란찜 어묵볶음 곤드레나물 배추김치 (589kcal) | 잡곡밥 냉이된장국 오리훈제&머스타 드 죽순채소볶음 청경채겉절이 물김치 (442kcal) | 잡곡밥 근대된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 부추무침 배추김치 (558kcal) | 잡곡밥 콩나물맑은국 미니돈까스&소스 실곤약채소무침 썩갓겉절이 배추김치 (658kcal) | 잔치국수 추가밥 메밀전병&양념장 명엽채볶음 단무지 배추김치 (551kcal) | 잡곡밥 미역국 오삼불고기 깍잎지 감자샐러드 배추김치 (576kcal) | 잡곡밥 감자양파국 닭찜 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (556kcal) |
| 오후 간식 | 물만두 | 치즈케이크 | 딸기쉐이크 | 사과 | 요구르트 | 프렌치토스트 | 플레인요거트 |

| 구분 | 일(03.22) | 월(03.23) | 화(03.24) | 수(03.25) | 목(03.26) | 금(03.27) | 토(03.28) |
|----------|--|--|--|---|---|--|---|
| 아침 식단 | 백미밥 얼갈이맑은국 떡갈비구이 양배추피망볶음 가지나물 배추김치 (646kcal) | 백미밥 명란애호박국 삼치조림 죽순채볶음 유채나물 배추김치 (476kcal) | 백미밥 순대국 스크램블에그 브로콜리두부무침 우영채조림 배추김치 (877kcal) | 백미밥 된장찌개 너비아니구이 오징어젓갈 시금치무침 배추김치 (662kcal) | 백미밥 설렁탕 참치김치볶음 햄감자볶음 미나리나물 배추김치 (696kcal) | 백미밥 계란실파국 임연수구이 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치 (555kcal) | 백미밥 무채국 치킨너겟&머스타드 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (628kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥 유채된장국 소고기육전&양념장 들기름막국수 치커리무침 배추김치 (660kcal) | 잡곡밥 미역국 닭갈비 연근샐러드 부추무침 깍두기 (726kcal) | 잡곡밥 콩나물국 목살채소볶음 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (562kcal) | 잡곡밥 짜장소스 유부장국 탕수육 양상추샐러드&오리엔탈D 배추김치 (874kcal) | 잡곡밥 닭곰탕 채소계란찜 두부조림 냉이무침 배추김치 (668kcal) | 잡곡밥 온도토리묵국 오삼불고기 양배추찜&쌈장 갯잎나물 배추김치 (598kcal) | 잡곡밥 순두부국 돈채피망볶음 옥수수전 썩갓무침 배추김치 (557kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥 안매운육개장 두부구이&양념장 무른병아리콩조림 달래무침 배추김치 (733kcal) | 잡곡밥 들깨수제비 등갈비찜 시래기된장지짐 김구이 배추김치 (665kcal) | 잡곡밥 계란국 제육불고기 갯잎찜 무생채 배추김치 (666kcal) | 잡곡밥 소고기뭇국 고등어구이 채소잡채 배추겉절이 깍두기 (574kcal) | 잡곡밥 아욱국 갈비찜 동부묵&양념장 오이지무침 배추김치 (662kcal) | 잡곡밥 맑은동태국 우삼겹숙주찜 상추겉절이 단호박찜 배추김치 (590kcal) | 잡곡밥 차돌박이된장찌개 계란장조림 잔멸치볶음 호박나물 배추김치 (551kcal) |
| 오후 간식 | 크래커&통글레차 | 도너츠&우유 | 소보로빵 | 단팥빵&무가당두유 | 찜감자 | 크림스프&모닝빵 | 단팥빵 |
| 구분 | 일(03.29) | 월(03.30) | 화(03.31) | | | | |
| 아침 식단 | 백미밥 냉이된장국 햄구이 브로콜리두부무침 오복지무침 배추김치 (607kcal) | 백미밥 수제비국 쇠고기장조림 취나물무침 꽃맛샐러드 배추김치 (775kcal) | 백미밥 누룽지탕 두부구이&양념장 메추리알장조림 청경채나물 배추김치 (665kcal) | | | | |
| 점심 식단 | 잡곡밥 물만둣국 코다리조림 가지찜 곤드레나물 배추김치 (514kcal) | 잡곡밥 계란실파국 너비아니구이 탕평채 오이무침 깍두기 (602kcal) | 잡곡밥 갈비탕 유자삼치구이 맛살채소볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (767kcal) | | | | |
| 저녁 식단 | 오므라이스 팽이장국 해물동그랑땡 실곤약채소무침 오이피클 배추김치 (706kcal) | 잡곡밥 오징어맑은국 닭찜 감자조림 오이무침 배추김치 (624kcal) | 잡곡밥 들깨미역국 찹스테이크 김치전 양상추샐러드&딸기D 배추김치 (725kcal) | | | | |
| 오후 간식 | 플레인요거트 | 감귤 | 백설기 | | | | |

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥