

식단표

2026년 03월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1 삼일절		2 대체공휴일(3.1절)		3		4		5		6		7	
아침(685kcal)	점심(601kcal)	아침(604kcal)	점심(715kcal)	아침(627kcal)	점심(564kcal)	아침(601kcal)	점심(588kcal)	아침(644kcal)	점심(601kcal)	아침(595kcal)	점심(604kcal)	아침(667kcal)	점심(625kcal)
쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶음 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북아채무국 칼치무조림 궁채장아찌 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 돈육장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 새우근대국 코다리조림 청호박무침 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 비지릭미역국 메추리알조림 도라지생채 김구이 배추김치	아채죽 오곡밥 쇠고기무국 조기구이 보름나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 참치두부조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 북아채무국 제육볶음 브로콜리숙회 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 오징어조림 콩자반 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 떡갈비구이 양배추샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 연두부+양념장 일각자조림 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 카레라이스 유부무국 고로케 짜사대무침 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 고등어캔무조림 가짜나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵국 자반구이 시금치나물 계절나물 배추김치
저녁(584kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(747kcal)	간식	저녁(592kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 오징어볶음 불어묵조림 계절나물 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 어묵국 훈제오리주물럭 깻잎지 계절나물 배추김치	요플레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 시래기된장국 달도리탕 숙주나물 참나물생채 배추김치	요플레 초코하임 요구르트	쌀밥/들깨죽 순두부찌개 가짜미구이 애호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 에이스 요구르트	쌀밥/아채죽 얼무된장국 등배김치찜 진멸치조림 도토리묵무침 배추김치	요플레 빔민주 요구르트	쌀밥/호박죽 간새우무국 날치알계란찜 고사리볶음 계절나물 배추김치	요플레 과일	쌀밥/호박죽 콩나물국 제육간장볶음 양배추쌈 계절나물 배추김치	요플레 찰떡파이 요구르트
8		9		10		11		12		13		14	
아침(537kcal)	점심(615kcal)	아침(586kcal)	점심(816kcal)	아침(589kcal)	점심(762kcal)	아침(599kcal)	점심(666kcal)	아침(626kcal)	점심(610kcal)	아침(614kcal)	점심(677kcal)	아침(649kcal)	점심(586kcal)
쌀밥/흰죽 미역국 달걀버섯볶음 도라지나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 얼갈이배추국 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 브로콜리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 훈제오리주물럭 양배추샐러드 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 돈육김치볶음 무나물 김구이 배추김치	쌀밥/아채죽 무다시마국 돈까스+소스 마카로니샐러드 부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 공치캔무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 미역국 코다리조림 청호박숙주무침 근대된장나물 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 간새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 어묵국 오징어볶음 일각자조림 취나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란노리살부침 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 된장찌개 자반고등어구이 콩나물무침 연근조림 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 함박스테이크 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 삼선짜장밥 유부무국 단호박조림 무장아찌무침 배추김치
저녁(565kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(639kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 북아채무국 가짜미튀김 애호박나물 양념깻잎지 배추김치	요플레 우유스틱 요구르트	쌀밥/참깨죽 시금치국 조기구이 감자조림 오이쪽파무침 배추김치	요플레 카스타드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 아욱된장국 쇠불고기 유채겉절이 계절나물 배추김치	요플레 빅파이 요구르트	쌀밥/들깨죽 미역국 간장달볶음 간장고추치 계절나물 배추김치	요플레 보리과자 요구르트	쌀밥/아채죽 콩가루배추국 민대구구이 버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	요플레 오예스 요구르트	쌀밥/호박죽 들깨버섯국 두부조림 베이컨김치채볶음 미역초무침 배추김치	요플레 과일	쌀밥/아채죽 얼무된장국 칼치조림 가짜양파볶음 숙주나물무침 배추김치	요플레 밀크살과자 요구르트
15		16		17		18		19		20		21	
아침(748kcal)	점심(593kcal)	아침(654kcal)	점심(602kcal)	아침(586kcal)	점심(604kcal)	아침(661kcal)	점심(656kcal)	아침(544kcal)	점심(589kcal)	아침(629kcal)	점심(584kcal)	아침(679kcal)	점심(656kcal)
쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶음 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 쇠고기무국 무뼈달걀찌 계절나물 양파장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 근대고추장나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 어묵국 스프링롤에그 오이양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 스프링롤에그 오이양파무침 김구이 배추김치	쌀밥/아채죽 홍합미역국 고등어무조림 우렁조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 불어묵볶음 애호박나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 참치김치찌개 미피두부 무생채 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부+양념장 쇠불고기 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흑임자죽 북아채미역국 쇠불고기 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 간새우어묵국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 돈육간장불고기 숙주나물 유채나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈육장조림 오복채무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 계란피국 인동찜닭 미역줄거리볶음 부추생채 배추김치
저녁(702kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(724kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 해물완자전 알배추나물 김치조림 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 어묵국 조기구이 브로콜리들깨무침 계절나물 배추김치	요플레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 닭곰탕 감자고로케 숙주나물 참나물생채 배추김치	요플레 초코하임 요구르트	쌀밥/들깨죽 된장찌개 가짜미구이 버섯볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 에이스 요구르트	쌀밥/아채죽 유부무국 카레라이스 단무지무침 가짜튀김 배추김치	요플레 빔민주 요구르트	쌀밥/호박죽 맑은순두부국 임연수구이 고사리볶음 청경채생채 배추김치	요플레 과일	쌀밥/호박죽 육개장 두부우유찜 일각자조림 열무고추장나물 배추김치	요플레 찰떡파이 요구르트

22		23		24		25		26		27		28	
아침(561kcal)	점심(565kcal)	아침(739kcal)	점심(531kcal)	아침(624kcal)	점심(619kcal)	아침(671kcal)	점심(574kcal)	아침(541kcal)	점심(751kcal)	아침(664kcal)	점심(754kcal)	아침(620kcal)	점심(777kcal)
쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 돈육공양조림 시래기볶음 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 근대된장국 계란찜조림 김치조림 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/팥죽 된장찌개 베이컨볶음 목이버섯볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 북아채무국 비엔나새송이볶음 근대된장나물 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 건새우아육국 닭볶음탕 참나물생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 고등어김치조림 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 미역국 재육볶음 양배추쌈 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 생새우무조림 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 브로콜리크림스프 떡갈비구이 으깨김치샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 맛살스크램블에그 맛살스프 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 부대찌개 코다리무조림 시금치나물 오징어볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 갈비산적구이 오징어전무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 자반고등어구이 청포묵무침 부추생채 배추김치
저녁(674kcal)	간식	저녁(690kcal)	간식	저녁(665kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 어묵국 코다리조림 시금치나물 오이무침 배추김치	요플레 우유스틱 요구르트	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 양배추사과샐러드 배추김치	요플레 카스타드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 홍합무국 두부조림 무들깨나물 건새우파리고추볶음 배추김치	요플레 빅파이 요구르트	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 가지미구이 오복채무침 유채나물무침 배추김치	요플레 보리과자 요구르트	쌀밥/이채죽 애호박두부새우젓국 쇠고기숙주볶음 미역줄거리볶음 양념고추지 배추김치	요플레 오예스 요구르트	쌀밥/호박죽 얼무된장국 간장제육볶음 고사리볶음 오이뺏두리 배추김치	요플레 과일	쌀밥/이채죽 팽이버섯미소국 짜장밥 단호박고로케 무생채 배추김치	요플레 밀크쌀과자 요구르트
29		30		31									
아침(579kcal)	점심(583kcal)	아침(609kcal)	점심(599kcal)	아침(667kcal)	점심(716kcal)								
쌀밥/흰죽 배추된장국 비엔나새송이볶음 목이버섯나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북아채무국 제육간장불고기 상추쌈장 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 미역국 우심겹숙주볶음 가지나물 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 북아채무국 두부조림 미역오이초무침 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 근대된장국 고등어구이 알감조림 유채고추장무침 배추김치								
저녁(694kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식								
쌀밥/들깨죽 미역국 치킨너겟 계절나물 알감조림 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 시래기된장국 조기구이 느타리버섯볶음 청경채생채 배추김치	요플레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 김치순두부찌개 메추리알돈육장조림 애호박볶음 계절나물 배추김치	요플레 초코하임 요구르트								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표