

# 식단표

2026년 03월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	흰쌀밥 청국장 궁중떡볶이 무말랭이무침 봄동나물 김치 (700kcal)	흰쌀밥 냉이된장국 돈불고기 시래기볶음 콩나물무침 김치 (648kcal)	흰쌀밥 바지락배추국 고등어조림 썩갓두부무침 청경채겉절이 김치 (699kcal)	흰쌀밥 유부장국 하이라이스 어묵야채볶음 단무지무침 김치 (722kcal)	흰쌀밥 콩나물국 강된장 무생채 얼갈이겉절이 김치 (684kcal)	흰쌀밥 된장국 안동찜닭 오이무침 새우살호박찜 김치 (655kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 우거지해장국 참치두부조림 새송이아채볶음 툇무침 김치 (652kcal)	흰쌀밥 복어무국 부대볶음 치커리무침 양배추통들깨무침 김치 (681kcal)	흰쌀밥 파개장 들깨백달걀비 연근조림 아삭이고추무침 김치 (653kcal)	흰쌀밥 다시마무채국 동그랑땡난자완스 브로콜리참깨무침 마늘쪽락교무침 김치 (693kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 동부목김가루무침 열무고추장지짐 김치 (643kcal)	흰쌀밥 김치국 떡갈비조림 수제피클 숙주나물무침 김치 (672kcal)
오후 간식	다이제썬/요구르트	보리과자/주스	후레쉬베리/요구르트	과일푸딩	마가렛트/주스	화이트하임/두유
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 베이컨김치볶음 도시락김 열무나물 김치 (673kcal)	흰쌀밥 부대찌개 야채계란찜 툇무침 얼갈이겉절이 김치 (650kcal)	흰쌀밥 미역국 소고기버섯소스 브로콜리흑임자무침 파채무침 김치 (703kcal)	흰쌀밥 우동장국 고사리닭볶음탕 도토리묵야채무침 숙주나물무침 김치 (644kcal)	흰쌀밥 된장국 마파두부 부추무침 어묵볶음 김치 (681kcal)	흰쌀밥 사골감자국 돈불고기 파리고추조림 콩나물무침 김치 (645kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 순두부백탕 우민찌감자조림 마늘쫀건새우볶음 무생채 김치 (671kcal)	흰쌀밥 황태무국 제육볶음 호박볶음 콩나물무침 김치 (688kcal)	흰쌀밥 된장국 파인애플떡갈비조림 수제피클 청경채나물 김치 (693kcal)	흰쌀밥 파개장 코다리조림 콩자반 열무겉절이 김치 (675kcal)	흰쌀밥 오징어무국 돈가스조림 치커리무침 양배추샐러드 김치 (673kcal)	흰쌀밥 건새우아육국 계란장조림 돈민찌양배추볶음 실곤약야채무침 김치 (671kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	오곡롤/주스	초코파이/요구르트	뽕또/요구르트	밀크쌀과자/두유	후렌치파이/두유
구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	흰쌀밥 미소장국 돈감자찜 해초무침 얼갈이겉절이 김치 (654kcal)	흰쌀밥 감자국 파리고추닭볶음탕 병아리콩조림 무말랭이무침 김치 (671kcal)	흰쌀밥 미역국 계란후라이+비빔장 무생채 콩나물무침 김치 (709kcal)	흰쌀밥 사골국 제육볶음 청포묵무침 청경채겉절이 김치 (652kcal)	흰쌀밥 김치유부국 삼치구이 돌나물초무침 숙주나물무침 김치 (639kcal)	흰쌀밥 된장국 육우떡볶이 연근조림 얼갈이나물 김치 (710kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 된장국 참치김치볶음 부추양파무침 두부유부버무리 김치 (680kcal)	흰쌀밥 어묵국 청경채불고기 브로콜리흑임자무침 호박새우젓볶음 김치 (712kcal)	흰쌀밥 비지찌개 돈육강정 실곤약야채무침 수제장아찌 김치 (674kcal)	흰쌀밥 된장국 닭새송이조림 감자채피망볶음 열무겉절이 김치 (648kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 부대볶음 오이무침 들깨나물 김치 (674kcal)	흰쌀밥 버섯들깨국 돈육두부조림 삼색겨자채 시금치고추장지짐 김치 (644kcal)
오후 간식	카스타드/요구르트	엄마손파이/주스	미니도넛/요구르트	유과/요구르트	야채크래커/주스	누네티네/두유

구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 숯불맛닭조림 도토리묵야채무침 깻잎지 김치 (658kcal)	흰쌀밥 계란파국 짜장소스 짜사이무침 얼갈이겉절이 김치 (723kcal)	흰쌀밥 된장국 동태무조림 어묵볶음 열무겉절이 김치 (681kcal)	흰쌀밥 다시마무채국 돈육야채볶음 브로콜리참깨무침 콩나물무침 김치 (677kcal)	흰쌀밥 된장국 비벼먹는장조림 마늘쫄볶음 무생채 김치 (683kcal)	흰쌀밥 청국장 제육볶음 열무겉절이 숙주나물무침 김치 (650kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 사골국 너비아니조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 (676kcal)	흰쌀밥 미역국 불맛제육볶음 부추무침 콩나물무침 김치 (640kcal)	흰쌀밥 파개장 두부두루치기 파리멸치볶음 돌나물초무침 김치 (649kcal)	흰쌀밥 우동장국 소고기버섯소스 탕평채 시래기건새우조림 김치 (707kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 야채계란찜 김자반 근대나물 김치 (647kcal)	흰쌀밥 김치유부국 닭강정 죽순채야채볶음 콘샐러드 김치 (668kcal)
오후 간식	웨하스/요구르트	화이트하임/두유	카카오케익/요구르트	과일푸딩	롤리폴리/주스	쌀과자/두유
구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	흰쌀밥 미역국 돈불고기 수제장아찌 콩나물무침 김치 (629kcal)	흰쌀밥 김치국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치 (724kcal)				
저녁 식단	흰쌀밥 된장국 닭갈비 꼬시래기무침 얼갈이나물 김치 (675kcal)	흰쌀밥 호박새우젓찌개 비엔나폭찜 시금치된장지짐 모듬콩자반 김치 (693kcal)				
오후 간식	와플/요구르트	뽕또/요구르트				

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