



2023년 3월 식단표



서부보건소건강생활실천
사회시설식단표

첫째주				3/1(수)	3/2(목)	3/3(금)	3/4(토)
활기찬 아침				흑미밥 감자두부찌개 쏘세지전 콩나물무침 사과	흑미밥 들깨무국 생선구이 콩자반 샐러드	잡곡밥 유부된장국 계란후라이 어묵볶음 요거트	흰쌀밥 부대찌개 구운김 멸치볶음 샐러드
맛있는 점심				잡곡밥 무우된장국 제육볶음 봄나물무침 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 두부조림 호박전&양념간장 감귤	검정콩밥 육개장 어묵볶음 봄나물무침 요거트	흑미밥 배추된장국 생선구이 브로콜리쌈/초장 샐러드
즐거운 저녁				흰쌀밥 배추된장국 닭볶음탕 파래무생채 김치	검정콩밥 육개장 무우조림 콩자반 요거트	흰쌀밥 우거지국 잡채 쏘세지전 샐러드	잡곡밥 돈편육 팽이버섯국 무생채 김치

둘째주	3/5(일)	3/6(월)	3/7(화)	3/8(수)	3/9(목)	3/10(금)	3/11(토)
활기찬 아침	흑미밥 홍합미역국 계란찜 봄나물무침 김치	흑미밥 맑은동태탕 콩자반 구운김 깍두기	흰쌀밥 소고기국 계란후라이 봄나물무침 감귤	흑미밥 얼갈이된장국 흰살생선전 두부조림 요거트	흰쌀밥 순두부국 생선튀김 파래무생채 사과	흰쌀밥 된장찌개 가지나물 동그랑땡 샐러드	만두국 배추겉절이 주먹밥 김치 요구르트
맛있는 점심	채소등뼈비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이 감귤	잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 과일샐러드 김치	흑미밥 두부찌개 멸치볶음 봄나물무침 요거트	고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 감귤	잡곡밥 시래기국 닭볶음탕 봄나물무침 샐러드	잡곡밥 뼈감자탕 쏘세지전 멸치볶음 김치	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 양배추쌈 양배추샐러드
즐거운 저녁	흰쌀밥 배추된장국 갈치조림 애호박볶음 샐러드	쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	검정콩밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 숙주나물무침 김치	흑미밥 굴파레국 돼지갈비찜 도라지채무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 감귤	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 김치

셋째주	3/12(일)	3/13(월)	3/14(화)	3/15(수)	3/16(목)	3/17(금)	3/18(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 봄나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과	흰쌀밥 소고기 미역국 계란찜 고구마튀김 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 콩나물두부장국 고등어튀김 생미역무침 요거트	흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 육개장 멸치조림 시금치나물 김치	잡곡밥 감자국 동태조림 버섯볶음 김치	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 봄나물무침 샐러드	잡곡밥 카레라이스 팽이버섯국 김치 양배추샐러드	흑미밥 배추된장국 돈가스/소스 마늘짬아찌 샐러드	콩나물밥 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	흰쌀밥 강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 무채볶음 요거트	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오징어젓갈 샐러드	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역초무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 과일	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 봄나물무침	잡곡밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	카레라이스 콩나물무침 깍두기 감귤

넷째주	3/19(일)	3/20(월)	3/21(화)	3/22(수)	3/23(목)	3/24(금)	3/25(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 두부콩나물국 제육볶음 봄나물무침 김치	잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 호박무침 김치	잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 무생채 콩나물 무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 김치콩나물국 생선구이 봄나물무침 샐러드	잡곡밥 조갯살미역국 닭볶음탕 툇무침 과일
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 굴	흰쌀밥 부대찌개 봄나물무침 콩자반 야채샐러드	야채비빔밥 무생채 맑은장국 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 북어콩나물국 등 갈비찜 숙주나물무침 샐러드	잡곡밥 뼈감자탕 쏘세지전 멸치볶음 샐러드	잡곡밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트	야채비빔밥 맑은된장국 무생채 깍두기 야채샐러드
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 양배추쌈 김치	잡곡밥 감자두부찌개 고등어구이 유채나물무침 샐러드	잡곡밥 김치국 생선조림 미나리초무침 요 거트	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	잡곡밥 배추된장국 돈불고기 배추무침 김치	잡곡밥 배추된장국 고등어조림 가지무침 샐러드	잡곡밥 배추된장국 생선조림 양배추쌈 김치

다섯째주	3/26(일)	3/27(월)	3/28(화)	3/29(수)	3/30(목)	3/31(금)	
활기찬 아침	잡곡밥 두부장국 고등어구이 봄나물무침 요거트	흰쌀밥 감자국 계란 후라이 멸치볶음 구운김	잡곡밥 무무국 제육볶음 봄나물무침 사과	흑미밥 계란파국 생선조림 구운 김 샐러드	잡곡밥 콩나물두부장국 고등어구이 봄나물무침 요거 트	흰쌀밥 감자 국 계란 후라이 멸치볶음 구운김	
맛있는 점심	검정콩밥 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	김밥 배추된장국 봄나물무침 깍두기 감귤	잡곡밥 우거지국 생선조림 생미역초무침 샐러드	흰쌀밥 순두부국 생선튀김 파래무생채 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기	
즐거운 저녁	흰쌀밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	현미밥 콩가루배추국 동태조림 봄나물무침 감귤	잡곡밥 감자두부찌개 구운김 유채나물무침 요거트	흑미밥 소고기무국 동그랑땡 오징어젓갈 샐러드	흰쌀밥 단 호박 수제비 가지볶음 김치 요구르트	현미밥 콩가루배추국 동태조림 연근무침 과일	