



# 2024년 3월 식단표



건강생활실천  
사회시설식단표

첫째주	3/31(일)				2/1(목)	3/1(금)	3/2(토)	
활기찬 아침	잡곡밥 무채된장국 고등어튀김 콩나물무침 양배추샐러드	<p>식품구성 자전거</p> <p>곡물, 고기·콩류, 채소, 과일, 우유·유제품</p>				보리쌀밥 무채된장국 생선조림 생미역무침 요구르트	흑미밥 순두부국 계란찜 감자채볶음 굴1개	
	맛있는 점심		검정콩밥 무감자맑은장국 돼지불고기 양배추쌈채소/쌈장 나박김치				흑미밥 몸국 두부조림 브로콜리무침 야채샐러드	보리쌀밥 왕만두국 참나물겉절이 김치 요구르트
	즐거운 저녁		흰쌀밥 우거지국 잡채 쏘세지전 봄동나물무침				흰쌀밥 미역된장국 제육볶음 무우생채 조미김	흑미밥 배추된장국 떡갈비 브로콜리무침 나박김치

KNS 한국영양학회  
The Korean Nutrition Society  
© Copyright. The Korean Nutrition Society.

둘째주	3/3(일)	3/4(월)	3/5(화)	3/6(수)	3/7(목)	3/8(금)	3/9(토)
활기찬 아침	흑미밥 우거지된장국	보리쌀밥 무감자맑은국	검정콩밥 감자양파국	흑미밥 된장찌개	흑미밥 무된장국	검정콩밥 된장찌개	흰쌀밥 열무된장국

<b>활기찬 아침</b>	계란후라이 브로콜리무침 사과2/1	생선조림 멸치볶음 요구르트	오징어볶음 구운김 양배추샐러드	조기튀김 무생채볶음 김치	계란후라이 멸치볶음 양배추샐러드	구운김 콩자반 샐러드	잡채 갈비찜 요거트
<b>맛있는 점심</b>	잔치국수 해물부추전 참나물무침 깍두기	흰쌀밥 육개장 김치야채전 미역줄기무침 양배추샐러드	잡곡밥 부대찌개 멸치조림 콩나물무침 요구르트	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 양파초절임	검정콩밥 시레기국 닭볶음탕 감자채볶음 샐러드	흑미밥 배추된장국 돼지갈비찜 양파초절임 생미역무침	흰쌀밥 단호박수제비 해물부추전 도토리묵무침 나박김치
<b>즐거운 저녁</b>	잡곡밥 동태찌개 구운김 감자무채볶음 요거트	잡곡밥 열무된장국 동그랑땡 봄나물무침 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 가지나물무침 요구르트	검정콩밥 배추된장국 조기튀김 브로콜리무침 김치	흑미밥 무된장국 생선조림 무우채볶음 야채샐러드	보리쌀밥 단호박수제비 해물부추전 양배추샐러드 나박김치	흰쌀밥 카레라이스 봄동나물무침 오징어젓갈 요거트
<b>셋째주</b>	<b>3/10(일)</b>	<b>3/11(월)</b>	<b>3/12(화)</b>	<b>3/13(수)</b>	<b>3/14(목)</b>	<b>3/15(금)</b>	<b>3/16(토)</b>
<b>활기찬 아침</b>	흑미밥 생선무국 두부조림 콩나물무침 샐러드	흰쌀밥 무감자맑은국 제육볶음 참나물무침 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 김치	흑미밥 된장찌개 계란후라이 메추리알장조림 나박김치	검정콩밥 두부된장국 생선조림 구운김 양배추샐러드	잡곡밥 배추된장국 가자미조림 생미역무침 사과2/1	흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
	야채비빔밥	흰쌀밥	검정콩밥	보리쌀밥	흑미밥	만두국	보리쌀밥

<b>맛있는 점심</b>	맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치	짬뽕탕 떡갈비 브로콜리무침 샐러드	배추된장국 닭볶음탕 봄동나물무침 양배추/쌈장	카레라이스 열무된장국 단호박전 요거트	배추된장국 닭볶음탕 미역줄기볶음 무우생채	주먹밥 배추겉절이 김치 요구르트	강된장찌개 미역무침 동그랑땡 양배추샐러드
<b>즐거운 저녁</b>	흑미밥 감자두부국 돈불고기 감자채볶음 요거트	보리쌀밥 열무된장국 닭볶음탕 오징어젓갈 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 봄동나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 나박김치	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 무우채볶음 요구르트	보리쌀밥 동태탕 콩나물무침 양배추샐러드 김치
<b>넷째주</b>	<b>3/17(일)</b>	<b>3/18(월)</b>	<b>3/19(화)</b>	<b>3/20(수)</b>	<b>3/21(목)</b>	<b>3/22(금)</b>	<b>3/23(토)</b>
<b>활기찬 아침</b>	흰쌀밥 우거지국 제육볶음 봄동나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 단호박무침 사과2/1	차조밥 무우감자맑은국 계란찜 어묵쏘세지볶음 야채샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역된장국 생선구이 유채나물무침 양배추샐러드	잡곡밥 육개장 애호박전 고추양념치 무채볶음
<b>맛있는 점심</b>	고기국수 열갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 야채샐러드	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 나박김치	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 야채샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 브로콜리무침 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 양배추샐러드

즐거운 저녁	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	검정콩밥	잡곡밥	보리쌀밥
	순두부	된장찌개	뼈감자탕	참치김치찌개	배추된장국	열무된장국	배추된장국
	봄동나물무침	고등어조림	유채나물무침	계란찜	돈볼고기	닭볶음탕	생선조림
	오이고추/쌈	가지나물무침	미역줄기무침	호박무침	잡채	봄동나물무침	단호박무침
	김치	양배추샐러드	요거트	구운김	양배추/쌈장	양배추샐러드	김치
다섯째주	3/24(일)	3/25(월)	3/26(화)	3/27(수)	3/28(목)	3/29(금)	3/30(토)
활기찬 아침	흑미밥	흑미밥	잡곡밥	보리쌀밥	검정콩밥	흑미밥	잡곡밥
	된장찌개	배추된장국	김치찌개	맑은동태탕	동태탕	김치콩나물국	무감자맑은국
	계란찜	제육볶음	어묵볶음	계란후라이	동초나물	생선구이	제육볶음
	쏘세지양파볶음	콩나물무침	브로콜리무침	봄동나물무침	구운김	무생채볶음	툇무침
	김치	사과2/1	샐러드	사과2/1	김치	샐러드	과일
맛있는 점심	보리쌀밥	검정콩밥	흑미밥	흰쌀밥	흑미밥	잡곡밥	야채비빔밥
	들깨수제비국	배추된장국	콩나물파국	돈가스/소스	순두부국	김치찌개	무맑은된장국
	양파감자채볶음	고등어조림	갈비찜	맑은장국	청포묵샐러드	동그랑땡	무생채
	봄동겉절이	브로콜리무침	유채나물무침	야채샐러드	콩자반	콩나물무침	멸치볶음
		요거트	샐러드	김치	나박김치	요거트	샐러드
즐거운 저녁	흰쌀밥	잡곡밥	보리쌀밥	흑미밥	차조밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부국	배추된장국	김치콩나물국	콩가루배추국	무감자맑은국	된장찌개	배추된장국
	제육볶음	닭볶음탕	생선조림	돈편육	조기튀김	계란후라이	생선조림
	동초나물	무생채볶음	생미역초무침	브로콜리무침	감자채볶음	봄동겉절이	잡채
	요거트	가지볶음	양배추샐러드	김치	야채샐러드	요구르트	나박김치
