

♥3월 주간보호센터 식단표♥

날짜	3/2(월)	3/3(화)	3/4(수)	3/5(목)	3/6(금)	3/7(토)
중 식	잡곡밥(소고기죽) 꽃게된장국 돈육김치볶음 단호박조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 닭개장 동태무조림 새송이버섯들깨볶음 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 칼국수 닭야채볶음 해물부추전 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥(매생이죽) 들깨무채국 우불고기 매운어묵볶음 브로컬리초회 배추김치	잡곡밥(닭죽) 청국장 갈치애호박조림 가지나물 꽃맛살샐러드 배추김치	잡곡밥(계란죽) 어묵국 제육볶음 느타리버섯야채볶음 고사리나물 배추김치
간식	바나나&요플레	편감자&매실주스	팔죽	단호박찜&배주스	베이비슈&두유	아이스홍시
아침죽	흑임자죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치	백태죽*김치	들깨죽*김치	녹두죽*김치
날짜	3/9(월)	3/10(화)	3/11(수)	3/12(목)	3/13(금)	3/14(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 들깨시락국 고등어양념조림 감자샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥(야채죽) 추어탕 닭갈비 건새우마늘쫄볶음 양배추된장나물 배추김치	잡곡밥(미역죽) 우동/소고기주먹밥 왕새우튀김 동초겉절이 배추김치 요쿠르트	잡곡밥(맛살죽) 냉이된장국 돈불고기 메추리알장조림 해파리냉채 배추김치	잡곡밥(매생이죽) 들깨토란국 가자미김치찜 케이준샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 복어채무국 우낙볶음 세멸치볶음 취나물 배추김치
간식	딸기롤케익&우유	편고구마&요쿠르트	단호박죽	유과&감귤주스	모닝빵&옥수수스프	편계란&야채주스
아침죽	땅콩죽*김치	들깨죽*김치	흑임자죽*김치	타락죽*김치	순두부죽*김치	백태죽*김치
날짜	3/16(월)	3/17(화)	3/18(수)	3/19(목)	3/20(금)	3/21(토)
중 식	팔찰밥(매생이죽) 홍합미역국 우불고기 잡채 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 육개장 갈치애호박조림 연두부*양념장 세발나물 배추김치	잡곡밥(참치죽) 잔치국수 돈사태장조림 김치전 부추겉절이 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 달래된장국 안동찜닭 실곤약야채무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 동태지리 콩불 새우살애호박볶음 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥(버섯야채죽) 들깨시락국 오리불고기 우영채조림 시금치나물 배추김치
간식	생신잔치	황도	주먹밥&유자생강차	시리얼&우유	배	고구마케익&당근주스
아침죽	들깨죽*김치	땅콩죽*김치	백태죽*김치	흑임자죽*김치	타락죽*김치	순두부죽*김치
날짜	3/23(월)	3/24(화)	3/25(수)	3/26(목)	3/27(금)	3/28(토)
중 식	잡곡밥(고구마죽) 건새우아욱국 돈수육 비빔국수 모듬쌈 배추김치	잡곡밥(새우들깨죽) 소고기국 동태양념무조림 스크램블에그 참나물들깨무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 계란표고국 카레소스 탕평채 오이나물 배추김치	잡곡밥(감자죽) 오징어무국 훈제오리볶음 새우칠리 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 냉이된장국 아귀찜 우영채조림 맛김 배추김치	잡곡밥(매생이죽) 소고기미역국 낙지당면볶음 마파두부 깻잎순나물 배추김치
간식	도토리묵*양념장	팔죽	핫도그&아침햇살	토마토	약과&수정과	순대&식혜
아침죽	흑임자죽*김치	백태죽*김치	순두부죽*김치	타락죽*김치	땅콩죽*김치	
날짜	3/30(월)	3/31(화)				
중 식	잡곡밥(녹두죽) 썩국 오삼불고기 모듬버섯볶음 치커리야채무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 들깨토란국 삼치테리야끼소스구이 두부김치조림 방풍나물 배추김치				
간식	녹두죽	머핀&두유				
아침죽	흑임자죽*김치	타락죽*김치				
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/ 찰쌀:국내산/ 현미:국내산/ 흑미:국내산 꽃게:중국산/ 조기:시에라리온산/ 미꾸라지:중국산/김치류(배추, 무, 고추가루):국내산 낙지:베트남산/ 갈치:모로코산/ 고등어:국내산/ 명태,코다리,동태:러시아산/ 오징어:국내산 열갈이, 봄동, 알배기 배추: 국내산/ 콩가루(백태죽):중국산/ 콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산 청국장:미국산/돈육:국내산/ 우육:호주산/ 계육:국내산/ 오리:국내산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터