

♥3월 주간보호센터 식단표♥

날짜			3/1(수)	3/2(목)	3/3(금)	3/4(토)
중 식			잡곡밥(율무죽) 아욱된장국 소고기숙주볶음 감자샐러드 유채나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 어묵우동 돈야채볶음 새우새송이볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 등뼈해장국 삼치데리야끼조림 탕평채 세발나물 배추김치	잡곡밥(흑임자죽) 북어계란국 우낙볶음 마늘쫄면새우볶음 깻잎순나물 배추김치
간식			카스텔라&사과주스	바나나	편고구마&배주스	단호박죽
아침죽			흑임자죽	땅콩죽	들깨죽	타락죽
날짜	3/6(월)	3/7(화)	3/8(수)	3/9(목)	3/10(금)	3/11(토)
중 식	잡곡밥(단호박죽) 물만두국 동태무조림 부추야채전 청경채나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 순두부찌개 우육숙주볶음 잡채 유채나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 어묵국 닭갈비 꽃맛살샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 잔치국수 오징어야채볶음 느타리버섯볶음 얼무나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 닭개장 갈치조림 도토리묵무침 가지나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 들깨미역국 오리불고기 세멸치볶음 숙주나물 배추김치
간식	녹두죽	황도통조림	옥수수스프&모닝빵	연두부&양념장	단호박죽	편향도그&배주스
아침죽	흑임자죽	들깨죽	백태죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	3/13(월)	3/14(화)	3/15(수)	3/16(목)	3/17(금)	3/18(토)
중 식	잡곡밥(새우죽) 김치콩나물국 우불고기 해파리냉채 봄동나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 추어탕 돈김치볶음 모듬묵무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 나가사끼짬뽕국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 사골곰탕 임연수조림 온두부찜 마늘쫄면새우볶음 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 어묵국 우불고기숙주볶음 야채고로케 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥(율무죽) 아욱된장국 닭볶음탕 세멸치볶음 연근조림 배추김치
간식	카스텔라&식혜	팔죽	바나나	편계란&사과주스	도토리묵무침	편고구마&쌀음료
아침죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽	순두부죽	타락죽
날짜	3/20(월)	3/21(화)	3/22(수)	3/23(목)	3/24(금)	3/25(토)
중 식	팔찰밥(단호박죽) 홍합미역국 돈갈비찜 꽃맛살샐러드 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 갈비탕 코다리무조림 김치전 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 해물칼국수 돈야채불고기 어묵볶음 얼무나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 김치콩나물국 우육숙주볶음 계란찜 맛김 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(율무죽) 순두부백탕 우쭈불고기 잡채 콩나물무침 배추김치
간식	생선잔치	녹두죽	치즈케익&사과주스	요플레	연두부&양념장	단호박죽
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	타락죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	3/27(월)	3/28(화)	3/29(수)	3/30(목)	3/31(금)	
중 식	잡곡밥(녹두죽) 콩비지찌개 아귀찜 모듬묵무침 알감자조림 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 어묵국 카레소스 닭조림 무나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 크림스프 로제파스트 생선까스 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 청국장 우육불고기 해파리냉채 연근조림 배추김치	잡곡밥(타락죽) 북어콩나물국 돈김치볶음 맛살팽이전 깻잎순나물 배추김치	
간식	팔죽	요리교실	편계란&배주스	카스텔라&사과주스	옥수수스프&모닝빵	
아침죽	땅콩죽	백태죽	흑임자죽	순두부죽	땅콩죽	
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡배-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다, 사회복지법인 로렘복지재단 로렘재가노인지원센터