

♥3월 주간보호센터 식단표♥

날짜	3/1(월)	3/2(화)	3/3(수)	3/4(목)	3/5(금)	3/6(토)
중 식	삼일절	잡곡밥(단호박죽) 육개장 동태무조림 새송이버섯볶음 맛김 배추김치	잡곡밥(참치죽) 팽이버섯장국 카레소스 닭봉조림 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 북어채국 우불고기 매운어묵야채볶음 물미역무침 배추김치	잡곡밥(닭죽) 계란표고국 고등어무조림 마파두부 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 어묵국 제육볶음 느타리버섯야채볶음 양배추찜/쌈장 배추김치
간식		모닝빵&사과주스	황도캔	단호박죽	바나나	마들렌&두유
아침죽		땅콩죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	타락죽
날짜	3/8(월)	3/9(화)	3/10(수)	3/11(목)	3/12(금)	3/13(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 참치김치찌개 돈버섯불고기 메추리알조림 고시래기무침 배추김치	잡곡밥(야채죽) 어묵무국 닭갈비 실곤약야채무침 알배기배추쌈 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 나가사끼짬뽕국 짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥(들깨죽) 유부팽이국 우불고기 크래미브로콜리볶음 물미역무침 배추김치	잡곡밥(계란죽) 소고기미역국 고등어김치찜 두부강정 무나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 북어채국 오리불고기 세명치볶음 콩나물무침 배추김치
간식	치즈케익&쌀음료	편고구마&요구르트	바나나	카스테라&두유	옥수수스프&모닝빵	롤케익&오렌지주스
아침죽	타락죽	옥수수죽	흑임자죽	백태죽	순두부죽	흑임자죽
날짜	3/15(월)	3/16(화)	3/17(수)	3/18(목)	3/19(금)	3/20(토)
중 식	팔찰밥(타락죽) 홍합미역국 우불고기 잡채 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 청국장 가자미무조림 계란스크램블 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(참치죽) 아욱국 돈수육/새우젓 청포묵무침 알배기배추무침 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 잔치국수 우육두부조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 동태지리 돈육불고기 무나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥(버섯야채죽) 돈육김치찌개 코다리간장조림 메추리알조림 숙주나물무침 배추김치
간식	생선잔치	시리얼&우유	황도캔	편계란&매실주스	단호박죽	편감자&당근주스
아침죽	들깨죽	땅콩죽	백태죽	흑임자죽	타락죽	순두부죽
날짜	3/22(월)	3/23(화)	3/24(수)	3/25(목)	3/26(금)	3/27(토)
중 식	잡곡밥(울무죽) 아욱된장국 돈육김치볶음 두부구이 브로콜리새송이버섯 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 유부팽이국 동태간장조림 탕평채 세발나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 해물칼국수 김치전 야채계란찜 무나물 배추김치	잡곡밥(버섯죽) 소고기미역국 닭갈비 파리고추멸치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 우렁된장국 돈버섯불고기 어묵볶음 갯잎지 배추김치	잡곡밥(백태죽) 물만두국 낙지야채볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치
간식	편핫도그&아침햇살	단호박죽	황도캔	바나나	순대&식혜	약과&수정과
아침죽	흑임자죽	백태죽	타락죽	순두부죽	땅콩죽	들깨죽
날짜	3/29(월)	3/30(화)	3/31(수)			
중 식	잡곡밥(녹두죽) 청국장 우버섯불고기 야채잡채 숙주나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 김치찌개 고등어구이 메란장조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 유부장국 로제스파게티 돈까스 피클 배추김치			
간식	옥수수스프&모닝빵	만주&감귤주스	단호박죽			
아침죽	순두부죽	타락죽	계란죽			
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/수산물:국내산,수입산/육가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산(곰탕:잡배-국내산)/계육:국내산/오리:국내산					

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