

♥3월 주간보호센터 식단표♥

날짜		3/1(화)	3/2(수)	3/3(목)	3/4(금)	3/5(토)	
중 식		삼일절	잡곡밥(단호박죽) 우동 오리훈제볶음 새우튀김 우엉조림 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 추어탕 우불고기버섯볶음 계란말이 시금치나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 아욱된장국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 계란표고국 삼치구이 마파두부 유채나물 배추김치	
간식			국	전계란&생강차	단호박죽	만주&대추차	
아침죽			땅콩죽	순두부죽	들깨죽	타락죽	
날짜		3/7(월)	3/8(화)	3/9(수)	3/10(목)	3/11(금)	3/12(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 참치김치찌개 오리불고기 잡채 오이나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 어묵무국 돈육버섯볶음 해파리냉채 연근조림 배추김치	잡곡밥(들깨죽) 알탕 우육숙주볶음 단호박샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 오징어무국 닭갈비 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(전복죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(닭죽) 소고기미역국 코다리무조림 계란찜 세발나물 배추김치	
간식	전빵&당근주스	마들렌&모과차	바나나	만주&토마토주스	황도캔	전고구마&생강차	
아침죽	타락죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽	타락죽	흑임자죽	
날짜		3/14(월)	3/15(화)	3/16(수)	3/17(목)	3/18(금)	3/19(토)
중 식	잡곡밥(타락죽) 청국장 아귀찜 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 홍합탕 돈육김치볶음 두부구이 연근조림 배추김치	잡곡밥(참치죽) 잔치국수 우육숙주볶음 도토리묵무침 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 추어탕 안동찜닭 계란찜 오이나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 굴두부찌개 돈육불고기 세명치볶음 알배기배추쌈 배추김치	잡곡밥(버섯야채죽) 돈육김치찌개 삼치구이 메추리알조림 숙주미나리나물 배추김치	
간식	카스테라&당근주스	단호박죽	전계란&대추차	바나나	전고구마&사과주스	전핫도그&모과차	
아침죽	들깨죽	땅콩죽	백태죽	흑임자죽	타락죽	순두부죽	
날짜		3/21(월)	3/22(화)	3/23(수)	3/24(목)	3/25(금)	3/26(토)
중 식	잡곡밥(울무죽) 삼계탕 고등어구이 동그랑땡조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 알탕 오리불고기 잡채 오이나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 나가사끼짬뽕국 소고기야채볶음 두부조림 가지나물 배추김치	잡곡밥(버섯죽) 갈비탕 임연수무찜 왕계란조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥(새우죽) 우렁된장국 돈버섯불고기 어묵볶음 맛김 배추김치	잡곡밥(백태죽) 아욱된장국 낙지야채볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치	
간식	연두부	미니매점	단호박죽	전고구마&유자차	팔죽	녹두죽	
아침죽	흑임자죽	백태죽	계란죽	순두부죽	땅콩죽	들깨죽	
날짜		3/28(월)	3/29(화)	3/30(수)	3/31(목)		
중 식	팔찰밥(계란죽) 홍합미역국 LA갈비찜 잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 우렁된장찌개 돈육김치볶음 메란장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(전복죽) 유부장국 돈까스 새우살야채볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 추어탕 오리불고기 계란찜 무나물 배추김치			
간식	생신잔치	전고구마&복숭아주스	팔죽	녹두죽			
아침죽	순두부죽	땅콩죽	계란죽	흑임자죽			
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산물가공품: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