

♥3월 주간보호센터 식단표♥

날짜					3/1(금)	3/2(토)
중식	화창한 3월 되세요. 				잡곡밥(흑임자죽) 참치찌개 우육숙주볶음 감자샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 된장찌개 닭볶음탕 잡채 콩나물무침 배추김치
간식					옥수수스프&모닝빵	편스토랑&당근주스
아침죽					순두부죽	백태죽
날짜	3/4(월)	3/5(화)	3/6(수)	3/7(목)	3/8(금)	3/9(토)
중식	잡곡밥(녹두죽) 김치콩나물국 우육숙주볶음 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 추어탕 돈김치볶음 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 오리훈제볶음 오징어야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 북어콩나물국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 아욱된장국 삼치데리야끼조림 계란찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 알탕 우불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치
간식	연두부&양념장	단호박죽	바나나	녹두죽	치즈케익&사과주스	편스토랑&식혜
아침죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽
날짜	3/11(월)	3/12(화)	3/13(수)	3/14(목)	3/15(금)	3/16(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 사골곰탕 동태무조림 청포묵무침 오이나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 참치찌개 돈야채불고기 세멸치조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 우동 우육숙주볶음 새우튀김 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 아욱된장국 돈김치볶음 온두부찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 북어콩나물국 닭볶음탕 계란찜 연근조림 배추김치
간식	황도통조림	단호박죽	시리얼&우유	트윙클케익&당근주스	팔죽	편스토랑&사과주스
아침죽	순두부죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	3/18(월)	3/19(화)	3/20(수)	3/21(목)	3/22(금)	3/23(토)
중식	팔찰밥(옥수수죽) 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 추어탕 오리훈제볶음 부추야채전 숙주미나리나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 잔치국수 오징어야채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 근대된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(율무죽) 육개장 삼치데리야끼조림 감자샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 얼갈이된장국 닭볶음탕 어묵조림 새송이버섯볶음 배추김치
간식	생선잔치	옥수수스프&모닝빵	바나나	치즈케익&당근주스	편스토랑&식혜	녹두죽
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽
날짜	3/25(월)	3/26(화)	3/27(수)	3/28(목)	3/29(금)	3/30(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 어묵국 돈김치볶음 두부구이 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 사골곰탕 코다리조림 청포묵무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 나가사끼짬뽕국 짜장면 칠리새우튀김 무나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 아욱된장국 우육숙주볶음 해파리냉채 연근조림 배추김치	잡곡밥(율무죽) 콩비지찌개 아귀찜 계란야채조림 오이나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 시금치된장국 닭갈비 잡채 가지나물 배추김치
간식	팔죽	요리활동	연두부&양념장	카스텔라&배주스	시리얼&우유	단호박죽
아침죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산,남아공산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:국내산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산물가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡채-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

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