

# 주간식단표

2025년 3월

| 담당 | 원장 |
|----|----|
|    |    |

|                                                                                                          | 월 (3월31일)                                                       | 화 (4월1일)                                                        | 수 (4월2일)                                                       | 목 (4월3일)                                                          | 금 (4월4일)                                            | 토 (4월5일)                                                    | 일 (4월6일)                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 조리원                                                                                                      | 서복남/권숙희                                                         | 장옥선/권숙희                                                         | 서복남/권숙희                                                        | 장옥선/권숙희                                                           | 서복남/권숙희                                             | 장옥선                                                         | 서복남                                                       |
| 행복을<br>여는<br>조식<br>     | 백미밥/영양죽<br>근댓국<br>돈채양배추볶음<br>물만두/양념장<br>비빔오징어젓<br>배추김치          | 백미밥/영양죽<br>누룽지탕<br>쪽파스크램블에그<br>호박나물<br>궁채장아찌<br>배추김치            | 백미밥/영양죽<br>알배춧국<br>닭안심조림<br>김구이<br>양념깻잎지<br>배추김치               | 백미밥/영양죽<br>양배추된장국<br>조기살조림<br>무나물<br>김구이<br>배추김치                  | 백미밥/영양죽<br>누룽지탕<br>돈카레볶음<br>참치캔무침<br>오징어젓무침<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>새우야채국<br>햄감자채볶음<br>김자반<br>얼갈이무침<br>배추김치          | 백미밥/영양죽<br>계란탕<br>아귀살조림<br>오복지무침<br>유채무침<br>배추김치          |
| 오전<br>간식                                                                                                 | 요구르트                                                            | 요구르트                                                            | 요구르트                                                           | 요구르트                                                              | 요구르트                                                | 요구르트                                                        | 요구르트                                                      |
| 정성이<br>가득한<br>중식<br>    | 백미밥/영양죽<br>수제비국<br>촉촉한닭강정<br>(계육:브라질산)<br>연근조림<br>참나물무침<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>어묵국<br>떡갈비조림<br>(돈육:국내산)<br>양상추샐러드<br>황태오이무침<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>굴국<br>(굴:국내산)<br>우불새송이볶음<br>야채쌈/쌈장<br>콩나물무침<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>소고기샤브샤브국<br>(우육:호주산)<br>계란찜<br>브로컬리숙회<br>궁채장아찌<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>동태탕<br>야채모듬전<br>메추리알조림<br>썩갓나물<br>배추김치   | 백미밥/영양죽<br>콩나물묵국<br>안동찜닭<br>올방개묵/양념장<br>시금치무침<br>배추김치       | 백미밥/영양죽<br>시래깃국<br>돈두반장볶음<br>호박나물<br>김구이<br>배추김치          |
| 오후<br>간식                                                                                                 | 호박죽                                                             | 사과주스                                                            | 요플레                                                            | 옥수수수프                                                             | 비피더스                                                | 모카빵/식혜                                                      | 두유                                                        |
| 건강을<br>생각하는<br>석식<br> | 백미밥/영양죽<br>애호박젓국<br>한입고기강정<br>(돈육:국내산)<br>미나리무무침<br>김자반, 배추김치   | 백미밥/영양죽<br>설렁탕<br>당근전<br>알배추무침<br>새우젓무침<br>배추김치                 | 백미밥/영양죽<br>돈육김치찌개<br>맛살감자조림<br>소면간장무침<br>파래자반<br>배추김치          | 백미밥/영양죽<br>시금칫국<br>생선까스/소스<br>(대구:중국산)<br>두부양념조림<br>명이나물, 배추김치    | 백미밥/영양죽<br>아욱국<br>단호박사태조림<br>김구이<br>깻잎나물<br>배추김치    | 백미밥/영양죽<br>근댓국<br>완자고구마조림<br>(계육:국내산)<br>참나물, 연근샐러드<br>배추김치 | 백미밥/영양죽<br>알탕<br>(대구알:미국산)<br>느타리볶음<br>두부구이, 숙주나물<br>배추김치 |

●식단은 물품 사정 및 기타 변동에 의해 바뀔 수 있습니다

●일일 평균 열량은 1900kcal~2000kcal입니다

백미,보리쌀,참쌀:국산(밥,죽,누룽지,미음)/배추김치:중국산/깍두기,석박지(무:국내산,고춧가루:중국산)/두부,콩비지,  
연두부,순두부,청국장(대두:외국산;찌개,조림,구이 등)/고춧가루:중국산/꽃게,홍합살,아귀,조기,바지락,낙지,오징어:중국산(  
국,젓,찜,탕)/굴,고등어캔,삼치,방어,병어:국산/참치캔(가다랑어:원양산,태국산)/꽂치캔(꽂치:외국산)/생새우:베트남산;국,  
조림,볶음)/후랑크,비엔나,햄,스테이크(계육,돈육:국산)/동태:러시아산(전,탕,황태채,북어채)/돈육(국산/볶음,장조림,돈까스)/  
우육(미국산:불고기,호주산:국,탕)/계육(국산:볶음,조림)/허애순(간장제공)/김태희(파래자반-김구이)/심재숙(젓갈-김구이)

●갈찬은 오늘의 일반찬과 동일하며 맛과 영양이 우수합니다. 언제나 맛갈스럽고 정성이 가득 담긴 음식을 제공할 예정입니다.