

주간식단표



2020년 03월 02일 ~ 2020년 03월 08일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
03/02 월	잡곡밥 북어계란국 잔멸치아몬드호두조림 무채들깨나물 포기김치/구운김	잡곡밥 썩콩가루된장국 돼지고추장불고기 마늘쫄지무침 열무김치	잡곡밥 어묵썩갓탕 해파리맛살오이겨자냉채 브로콜리카테일새우버터구이 포기김치	오전-슈퍼백 오후-굴,튀밥
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
03/03 화	소고기미역국 콩치캔무조림 숙주나물 포기김치/구운김 흰살생선채소죽	잡곡밥 달래두부감자된장찌개 황태양념구이 도토리묵채소무침 포기김치	잡곡밥 대구미나리맑은탕 두부구이&양념장 베이컨감자채볶음 포기김치	오전-우유 오후-오란다, 야쿠르트
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
03/04 수	물만두국 돼지고기계란조림 콩나물무침 포기김치/구운김	잔치어묵국수 배추김치 (선택식-고구마닭가슴살시금치 죽,어묵국,명란젓,연두부&양념 장,김치)	잡곡밥 육개장 오징어초무침 썩갓나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구 마,주스
	호두죽	고구마닭가슴살시금치죽	소고기채소죽	
03/05 목	잡곡밥 소고기무국 후랑크소시지채소볶음 건새우마늘쫄조림 포기김치/구운김	잡곡밥 돼지고기김치찌개 쪽파새우오징어전 두부조림 열무김치	잡곡밥 소고기두부무국 코다리간장조림 고추지무침 갓김치	오전-우유 오후-빵,음료
	계란부추죽	굴부추죽	두부채소죽	
03/06 금	잡곡밥 아욱올갱이국 닭가슴살겨자냉채 원추리나물 포기김치/구운김	잡곡밥 콩나물김치국 찐스테이크 썩갓두부무침 포기김치	잡곡밥 감자어묵맑은국 골뱅이채소무침 계란찜 김치	오전-슈퍼백 오후-단호박 죽
	흑임자죽	완두콩죽	참치채소죽	
03/07 토	잡곡밥 달래두부호박맑은국 새송이스팸볶음 연근조림 포기김치/구운김	잡곡밥 냉이된장국 버섯소불고기&상추쌈 오이지무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 이면수카레구이 세발나물초장무침 포기김치	오전-우유 오후-쿠키,굴
	단호박죽	소고기채소죽	새우살채소죽	
03/08 일	잡곡밥 닭곰탕 섭산적채소볶음 오이양파새콤달콤무침 포기김치/구운김	잡곡밥 차돌냉이된장찌개 조기튀김 토마토두부샐러드 포기김치	팔찰밥&김구이 콩나물맑은국 소고기메추리알장조림 시금치나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-카스테 라,야쿠르트
	소고기채소죽	참치채소죽	단호박죽	

*원산지 표시 : 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물,두부,순두부,연두부,청국장(콩)-수입산/닭-국내산/황태-러시아산/오징어-국내산/코다리-러시아산/차돌박이-외국산/조기-중국산/
위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다. 노인요양시설 자 광 원