

주간식단

2025년 3월 3일~ 3월 8일까지 ★시설사정으로 인하여 메뉴가 변경될 수 있습니다.(쌀:국산,소고기:국산,김치:국산)

구분	아침	점심	저녁	죽식	간식
3/2 월	감자양파국 가지미레몬구이 진미채무침 브로콜리들깨볶음 배추김치	청국장찌개 오리불고기 팽이버섯파프리카볶음 부추양파무침 배추김치	달걀찐국 마파두부 찐만두/초간장 세발나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 참치채소죽	호떡 & 녹차
3/3 화	아욱된장국 스크램블에그 잔멸치아몬드볶음 머위나물무침 배추김치	들깨미역국 소고기참쌀구이 곤드레&호박꼬치나물 배추김치 부럼(땅콩,호두)	육개장 고등어데리야끼구이 감자채볶음 달래오이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	한라봉
3/4 수	순두부백탕 닭살채소무침 연근조림 숙주나물 배추김치	카레라이스 가쓰오장국 돈까스 양배추콘샬러드 깍두기	황태채뭇국 주꾸미볶음 표고달걀찐 돌나물/초고추장 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 북어채소죽	통밀쿠키 & 유자차
3/5 목	버섯밥은국 소고기메알조림 애호박새우젓볶음 건파래자반 배추김치	콩나물국 삼치구이 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	봄동된장국 순대채소볶음 숙갓두부무침 고사리나물 깍두기	조: 흰죽 중: 맛살브로콜리죽 석: 유부채소죽	딸기
3/6 금	들깨무쌈국 닭살데리야끼조림 뱅어포구이 청경채나물 배추김치	근대된장국 돈육양파볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	사골곰탕 코다리양념찜 건새우마늘종볶음 취나물무침 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 흑임자죽죽	단호박 범벅 & 보리차
3/7 토	시래기된장국 두부양념조림 비엔나피망볶음 비름나물 배추김치	양지쌀국수 해물완자전 치커리사과무침 깍두기 요구르트	홍합살미역국 돈맥적구이 애너타리버섯볶음 유채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 달걀버섯죽	바나나
3/8 일	달걀찐국 참치채소볶음 알감자조림 오복지무침 배추김치	청국장찌개 돈육가지볶음 탕평채 시금치나물 배추김치	숙갓어묵국 소고기당면볶음 브로콜리깨소스무침 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 소고기브로콜리죽	찐만두 & 보리차

● 매 식사 시 후식 요구르트 또는 과일.
간식은 10시, 14시 30분에 제공됩니다.

● 영양죽은 적절한 반찬(잘게 썰어)이 제공됩니다.
● 밥은 잡곡밥으로 제공됩니다.(생신 시 아침만 쌀밥)

양평안식관 소규모요양센터