

주간식단(한국중앙노인복지회)

2025년 3월 16일~ 3월 23일까지 ★시설사정으로 인하여 메뉴가 변경될 수 있습니다.(쌀:국산,소고기:국산,김치:국산)

구분	아침	점심	저녁	죽식	간식
3/16 월	콩비지백탕 돈육메알조림 잔멸치볶음 방풍나물무침 배추김치	근대된장국 오리주물럭 콩나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치	동태매운탕 동그랑땡전 가지볶음 취나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽 석: 콩비지죽	바나나
3/17 화 (생신)	소고기미역국(생신) 조기구이 불어묵조림 들깨무나물 배추김치	짬뽕국 동파육 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	청국장찌개 훈제오리구이/머스타드S 미역줄기볶음 비티무초절임 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 북어채소죽	요거트
3/18 수	소고기미역국 닭살굴소스볶음 감자표고조림 열무된장나물 배추김치	곤드레영양밥/양념장 달걀찜국 떡갈비구이 도라지오이무침 천사채샐러드 깍두기	시래기된장국 주꾸미볶음 우영채아몬드조림 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 소고기채소죽	통밀쿠키 & 보리차
3/19 목	두부새우젓국 가자미양념찜 진미채볶음 김가루쪽파무침 배추김치	아욱된장국 차돌박이숙주볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	부대찌개 치즈달걀말이 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 맛살브로콜리죽	커스타드 & 우유
3/20 금	콩나물국 돈채피망볶음 건새우마늘종조림 오복지들기름무침 배추김치	새싹비빔밥/달걀후라이 달래된장국 치킨너겟/머스타드S 단호박샐러드 깍두기	모듬버섯전골 적어무조림 숙갓두부무침 궁채들깨볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 두부채소죽	숙떡 & 식혜
3/21 토	봄동된장국 섭산적 부들어묵볶음 유채나물 깍두기	순두부찌개 고등어구이 애너타리버섯볶음 고사리나물 배추김치	북어미역국 돈육김치찜 연근조림 돌남루초무침 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 단호박죽	방울 토마토
3/22 일	버섯들깨국 미트볼조림 밥새우볶음 애호박나물 배추김치	유부된장국 닭갈비 미역줄기볶음 무초절임 배추김치	육개장 날치알달걀찜 죽순채파프리카볶음 시금치나물 깍두기	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 들깨버섯죽	양갱 & 동굴레차

◎ 매 식사 시 후식 요쿠르트 또는 과일.

◎ 간식은 10시, 14시 30분에 제공됩니다.

◎ 영양죽은 적절한 반찬(잘게 썰어)이 제공됩니다.

◎ 밥은 잡곡밥으로 제공됩니다.(생신 시 아침만 쌀밥)

양평안식관 소규모요양센터