



3월 중식 식단표



<식재료 원산지표시제 안내>

쇠고기,돼지고기,닭고기-국내산, 육가공품-국내산, 생선-국내산, 쌀-국내산, 배추김치-국내산을 사용하고 있습니다.

구분		1	2	3	4
		화	수	목	금
중식		3·1절	잡곡밥 우거지된장국 오징어야채무침 콩나물무무침 멸치고추볶음 배추김치	백미밥 미역맑은국 마파두부 오이초무침 구이김 배추김치	잡곡밥 콩나물매운국 삼치엿장조림 미역줄기볶음 단호박샐러드 배추김치
구분	7	8	9	10	11
	월	화	수	목	금
중식	백미밥 시금치된장국 계란야채찜 봄동무침 무초무침 배추김치	떡만두국 해물동그랑땡&소스 새싹샐러드 배추김치 요구르트	백미밥 파계란국 우불버섯볶음 청포묵무침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 복어채무국 닭볶음탕 참나물무침 구이김 배추김치	백미밥 쇠고기우거지국 두부계란부침 달래무침 멸치볶음 배추김치
구분	14	15	16	17	18
	월	화	수	목	금
중식	잡곡밥 들깨수제비국 돈불김치볶음 콩나물무침 구이김 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 어묵야채볶음 시금치나물무침 무생채 배추김치	김치볶음밥 콩나물국 연두부찜&양념장 깍두기 두유	백미밥 근대된장국 조기(중국산)구이 미역무침 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스&소스 도토리묵무침 깻잎장아찌 배추김치
구분	21	22	23	24	25
	월	화	수	목	금
중식	백미밥 시래기된장국 오징어볶음 고사리나물무침 고추장아찌 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 상추겉절이 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 육개장 계란말이 애호박볶음 구이김 배추김치	카레라이스 썩국 고구마샐러드 단무지무침 배추김치 요구르트	백미밥 해물계란탕 두부조림 취나물볶음 도토리묵&양념장 배추김치
구분	28	29	30	31	
	월	화	수	목	
중식	잔치국수 유부초밥 비빔만두 배추김치 요플레	백미밥 달래된장국 제육볶음 모듬쌈&쌈장 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 칠리소스탕수육 양배추들깨소스샐러드 양파장아찌 배추김치	백미밥 얼큰쇠고기국 계란찜 해초샐러드 감자조림 배추김치	

※식단은 센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다※

성동구립 왕십리도선동데이케어센터



3월 석식 식단표



<식재료 원산지표시제 안내>

쇠고기,돼지고기,닭고기-국내산, 육가공품-국내산, 생선-국내산, 쌀-국내산, 배추김치-국내산을 사용하고 있습니다.

구분		1	2	3	4
		화	수	목	금
중식		3·1절	잡곡밥 근대된장국 계란찜 호박볶음 배추김치 누룽지	잡곡밥 썩국 어묵야채볶음 콩나물무침 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 우거지국 연두부찜&양념장 유채나물무침 구이김 배추김치
구분	7	8	9	10	11
	월	화	수	목	금
중식	잡곡밥 어묵매운탕 완자전 근대된장무침 배추김치 방울토마토	잡곡밥 맑은육개장 버섯탕수 참나물두부무침 오징어젓 배추김치	잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르소스 시래기된장무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 버섯야채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 미역된장국 쇠고기무채볶음 맛살전 깻잎장아찌 배추김치
구분	14	15	16	17	18
	월	화	수	목	금
중식	잡곡밥 김치국 햄계란전 미역줄기볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 마파두부 숙주나물무침 고추장아찌 배추김치	잡곡밥 두부호박맑은국 코다리(러시아산)조림 고사리나물볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 버섯맛살전 감자매운조림 배추김치 바나나	잡곡밥 된장찌개 두루치기 양배추쌈&쌈장 건새우볶음 배추김치
구분	21	22	23	24	25
	월	화	수	목	금
중식	잡곡밥 맑은육개장 두부조림 열무된장무침 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 조랭이떡들깨국 닭볶음탕 삼색나물무침 구이김 배추김치	잡곡밥 달래된장국 완자조림 얼갈이나물무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 오징어매운탕 메란조림 무숙채 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 삼치구이 감자채볶음 오징어젓 배추김치
구분	28	29	30	31	
	월	화	수	목	
중식	잡곡밥 묵국 동그랑땡&소스 콩나물매운무침 구이김 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 고등어구이 근대나물무침 배추김치 두유	잡곡밥 돈육김치찌개 계란말이 미역무침 코울슬로 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 두부김치 얼갈이나물무침 양파장아찌 배추김치	

※식단은 센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다※

성동구립 왕십리도선동데이케어센터