

3월 식단표

구분	(월)	(화)	(수)	(목)	(금)	(토)
						3월 1일
오전간식						
점심						
오후간식						
저녁						삼일절 휴무
구분	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일	3월 8일
오전간식		레몬차	미숫가루	유자차	대추차	두유
점심		잡곡밥 동태살죽 해물수제비 쇠고기팽이볶음 미트볼조림 콩나물부추무침 포기김치/물김치	자장밥 새우죽 어묵국 탕수육/소스 오이부추생채 셀렉스/요쿠르트 포기김치/물김치	잡곡밥 전복죽 쇠고기미역국 고추마요치킨 멸치파리고추볶음 골뱅이무침 포기김치/물김치	잡곡밥 버섯죽 돈육김치찌개 고등어구이 컬리플라워볶음 꼬시래기무침 포기김치/물김치	잡곡밥 쇠고기두부죽 근대된장국 오돈볶음 모듬버섯볶음 다시마채무침 포기김치/물김치
오후간식		단호박	제철과일	찐만두	어묵탕	고구마
저녁	삼일절 대체공휴일	잡곡밥 검은콩죽 시래기된장국 닭볶음 느타리버섯볶음 참나물오이무침 포기김치/물김치	잡곡밥 팔죽 시금치된장국 갈치단호박조림 감자채볶음 시래기지짐 포기김치/물김치	잡곡밥 오토밀죽 오징어무국 돈육파채불고기 김치전 청경채무침 포기김치/물김치	잡곡밥 흑임자죽 쇠고기숙주국 오물렛/소스 어묵콩나물볶음 찐만두 포기김치/물김치	잡곡밥 깨죽 찐뽕국 함박스테이크/소스 우영채조림 오이달래무침 포기김치/물김치
구분	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일	3월 15일
오전간식	쌍화차	대추차	생강차	누룽지	레몬차	두유
점심	잡곡밥 전복죽 나주곰탕 임연수구이 파래무침 컬리플라워볶음 포기김치/물김치	잡곡밥 장어죽 물만둣국 돈육매콤조림 감자샐러드 깻잎지 포기김치/물김치	잡곡밥 새우죽 건새우아욱국 오향장육 미나리무생채 모듬쌈/쌈장 포기김치/물김치	잡곡밥 치즈계란죽 육개장 새우쇠고기볶음 깻잎부추전 갯절임 포기김치/물김치	새우계란볶음밥 쇠고기죽 냉이열갈이된장국 닭강정 오징어젓무말랭이무침 미니웰/요쿠르트 포기김치/물김치	잡곡밥 게살죽 부대찌개 제육볶음 새우청경채볶음 우영채조림 포기김치/물김치
오후간식	제철과일	고구마	비피더스	카스텔라/우유	떡볶이	요거트
저녁	잡곡밥 참치죽 해물짬뽕국 오리볶음 햇바/머스터드 봄동무침 포기김치/물김치	잡곡밥 팔죽 어묵국 오징어볶음 연근샐러드 감자채볶음 포기김치/물김치	잡곡밥 옥수수죽 미역들깨국 쇠고기버섯볶음 어묵콩나물찜 사과치커리무침 포기김치/물김치	잡곡밥 흑임자죽 쇠고기스프 돈까스/소스 황도샐러드 양배추무침 포기김치/물김치	잡곡밥 영양죽 닭곰탕 돈육자장볶음 시금치나물 단무지채무침 포기김치/물김치	잡곡밥 브로콜리죽 쇠고기미역국 칠리새우튀김 들깨무나물 감자조림 포기김치/물김치
구분	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일	3월 22일
오전간식	대추차	쌍화차	유자차	미숫가루	생강차	두유
점심	잡곡밥 전복죽 제주고기국수 고등어구이 베이컨숙주볶음 짜사이채무침 포기김치/물김치	잡곡밥 쇠고기죽 청국장찌개 바삭불고기 컬리플라워볶음 상추치커리무침 포기김치/물김치	후리카케밥 새우죽 쇠고기스프/크루통 함박스테이크 지중해식샐러드 꼬시래기무침 포기김치/물김치	잡곡밥 전복죽 쇠고기미역국 낙우새볶음 오리엔탈파채만두 갯절임 포기김치/물김치	잡곡밥 참치야채죽 찐뽕국 민짜두부조림 멸치파리고추볶음 짜사이채무침 포기김치/물김치	잡곡밥 장어죽 찐뽕국 돈육김치볶음 감자채볶음 배추찜 포기김치/물김치
오후간식	삶은 계란	제철과일	찐만두	요거트	생신잔치	바나나
저녁	잡곡밥 서리태죽 동태탕 계란찜 감자조림 콩나물무침 포기김치/물김치	잡곡밥 영양죽 물만둣국 돈육버섯볶음 어묵콩나물볶음 미역무침 포기김치/물김치	잡곡밥 단호박죽 닭곰탕 족발무침 녹두전 시금치나물 포기김치/물김치	잡곡밥 참치죽 쇠고기된장찌개 순대볶음 툇두부무침 참나물생채 포기김치/물김치	잡곡밥 옥수수죽 건새우아욱국 닭춘장볶음 잡채어묵볶음 오이무침 포기김치/물김치	잡곡밥 흑임자죽 들깨수제비국 생선까스/타르소스 건새우마늘중볶음 양배추무침 포기김치/물김치
구분	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일	3월 29일
오전간식	레몬차	유자차	생강차	대추차	누룽지	두유
점심	잡곡밥 참치죽 해물칼국수 닭볶음 맛살계란전 꼬시래기무침 포기김치/물김치	잡곡밥 장어죽 순두부찌개 동태튀김 단호박샐러드 도토리묵무침 포기김치/물김치	잡곡밥 새우죽 청국장찌개 가자미구이 감자파리고추볶음 유자무절임 포기김치/물김치	잡곡밥 계란죽 어묵국 무우숙장아찌 새우블로콜리볶음 콩나물부추무침 포기김치/물김치	곤드레밥/양념장 쇠고기죽 근대된장국 계란찜 해물잡채 오이무침 포기김치/물김치	잡곡밥 게살죽 옥수수스프 돈까스/소스 파인애플샐러드 다시마채무침 포기김치/물김치
오후간식	제철과일	비피더스	삶은계란	고구마	토스트	사과
저녁	잡곡밥 영양죽 콩나물무채국 갈치감자조림 새송이볶음 열갈이무침 포기김치/물김치	잡곡밥 팔죽 동태탕 두부조림 녹두전 컬리플라워볶음 포기김치/물김치	잡곡밥 흑임자죽 건새우아욱국 팽이쇠고기볶음 만두찜 도라지생채 포기김치/물김치	잡곡밥 옥수수죽 닭미역국 탕수육/소스 오이부추무침 양배추된장무침 포기김치/물김치	잡곡밥 서리태죽 열갈이된장국 동태콩나물찜 궁채볶음 치커리사과생채 포기김치/물김치	잡곡밥 병아리콩죽 닭곰탕 쇠고기숙주볶음 새송이볶음 갯절임 포기김치/물김치
구분	3월 31일					
오전간식	쌍화차					
점심	잡곡밥 참치죽 순대국 멸치파리고추볶음 만두무침 궁채절임 포기김치/물김치					
오후간식	요거트					
저녁	잡곡밥 병아리콩죽 들깨수제비국 오리숙주볶음 어묵콩나물볶음 다시마채무침 포기김치/물김치					

제공되는 쌀,김치의 배추,고춧가루는 국내산입니다.

서울시립중랑노인전문요양원 병설 데이케어센터