

2022년 3월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
점심		잡곡밥 순두부백탕 안동찜닭 느타리버섯볶음 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 선지해장국 계란장조림 오이양파무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 시래기된장국 돈수육 양배추찜/쌈장 무말랭이무침 김치	잡곡밥 바지락살미역국 가자미조림 시래기된장지짐 올방개육야채무침 김치	잡곡밥 채개장 돈육데리야끼조림 새송이버섯볶음 브로콜리초무침 김치
저녁		잡곡밥 어묵우국 돈채두반장볶음 건취나물볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 건새우아욱국 버섯불고기 감자채볶음 열무나물무침 김치	잡곡밥 사골부대찌개 야채계란찜 호박볶음 참나물무침 김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순살닭갈비 어묵볶음 근대나물된장무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 도라지채나물볶음 청경채나물무침 김치
오전간식		버섯야채죽	서리태공죽	누룽지죽	양송이스프	해물죽
오후간식		핫도그 과일주스	잔치국수	제철과일 식혜	조랭이떡국	와플 고칼슘우유
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥 배추새우전국 돈육김치볶음 고사리볶음 썩갓두부무침 김치	잡곡밥 감자된장국 동태우조림 도토리묵야채무침 참나물무침 김치	잡곡밥 바지락살우국 파채불고기 감자채볶음 숙음배추나물무침 김치	잡곡밥 부추계란국 야채짜장소스 마늘쫄면새우볶음 무생채 김치	잡곡밥 순두부백탕 닭살감자조림 표고부추볶음 배추나물된장무침 김치	무나물밥/양념장 맑은콩나물국 고등어구이 건취나물볶음 열무나물무침 김치
저녁	잡곡밥 버섯청국장찌개 너비아니조림 고구마콘샐러드 치커리겉절이 김치	잡곡밥 북어우국 닭살데리야끼조림 호박볶음 미니새송이초무침 김치	잡곡밥 열무된장국 오리훈제야채볶음 해파리냉채 쌈무부추무침 김치	잡곡밥 바지락살미역국 돈육고추장불고기 연근흑임자무침 시금치나물무침 김치	잡곡밥 돈육우거지탕 동그랑땡조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 소고기우국 돈채양배추볶음 호박볶음 꼬시래기초무침 김치
오전간식	고구마죽	호두죽	버섯야채죽	양송이스프	당근감자죽	팔죽
오후간식	너겟, 쿨	떡볶이	수제요플레	김치전 두유	메밀자장면	찐호빵 과일주스
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 닭곰탕 가자미조림 시래기된장지짐 청포묵김무침 김치	잡곡밥 건새우시금치국 제육야채볶음 어묵볶음 봄동나물된장무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 한식잡채 양념깻잎지 김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치조림 브로콜리아채볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 채개장 닭살굴소스볶음 새송이버섯고추장볶음 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 맑은무채국 콩나물불고기 실곤약오리엔탈무침 청경채나물무침 김치
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 호박볶음 마늘쫄지양념무침 김치	잡곡밥 김치청국장찌개 야채계란찜 감자조림 유채나물무침 김치	잡곡밥 유부우국 닭살김치볶음 느타리버섯볶음 열무나물무침 김치	잡곡밥 바지락살순두부국 버섯불고기 건새우무나물볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 소고기우국 백순대야채볶음 단호박콘샐러드 치커리겉절이 김치	잡곡밥 사골부대찌개 해물완자조림 도라지채나물볶음 꼬시래기초무침 김치
오전간식	호박죽	해물죽	호두죽	소고기죽	단호박고구마차	양송이스프
오후간식	호떡 과일주스	유부우동	또띠아	어묵떡볶이	샐러드빵 검은콩두유	호박백설기떡 저지방두유

일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 선지해장국 야채계란찜 고사리나물볶음 무생채 김치	잡곡밥 순두부백탕 순살닭갈비 호박볶음 툇두부우침 김치	잡곡밥 어묵우국 야채카레소스 미트볼조림 오이지우침 김치	잡곡밥 건새우시금치국 돈육김치볶음 야채샐러드/드레싱 배추나물된장우침 김치	잡곡밥 바지락살미역국 콩치시래기지짐 오이볶음 콩나물우침 김치	잡곡밥 팽이두부된장국 닭살감자조림 건새우무나물볶음 열무나물우침 김치
저녁	잡곡밥 북어우국 파채불고기 두반장가지볶음 돌나물우침 김치	잡곡밥 버섯청국장찌개 고등어구이 연근조림 머위나물우침 김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈채굴소스볶음 해파리냉채 참나물우침 김치	잡곡밥 소고기우국 닭살데리야끼조림 마늘쫄면새우볶음 취나물우침 김치	잡곡밥 감자된장국 오리훈제야채볶음 올방개묵야채우침 쌈부부추우침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 너비아니조림 호박볶음 감자콘샐러드 김치
오전간식	버섯야채죽	소고기죽	양송이스프	단호박고구마차	해물죽	호두죽
오후간식	온메밀국수	와플 고칼슘 우유	김치전 과일주스	도너츠 검은콩두유	수제 요플레	단팥빵 식혜
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
점심	잡곡밥 맑은감자국 제육야채볶음 브로콜리아채볶음 오복지우침 김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리조림 도라지채나물볶음 근대나물된장우침 김치	잡곡밥 김치청국장찌개 버섯불고기 양배추찜/쌈장 오징어젓무우침 김치	잡곡밥 돈육감자탕 메추리알곤약장조림 고구마콘샐러드 치커리겉절이 김치		
저녁	잡곡밥 사골우국 백순대야채볶음 청포묵김우침 봄동나물된장우침 김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈육데리야끼조림 미역줄기볶음 실곤약야채초우침 김치	잡곡밥 북어우국 안동찜닭 양념깻잎지 숙갓두부우침 김치	잡곡밥 바지락살미역국 돈채두반장볶음 연근흑임자우침 숙음배추나물우침 김치		
오전간식	팥죽	단호박고구마차	해물죽	누룽지죽		
오후간식	잔치국수	유과 과일주스	유부우동	어묵떡볶이		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 *원산지:쌀(백미/잡쌀/흑미)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산
 *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.
 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 우육:호주산, 모듬햄(돈육):국내산, 닭다리살:브라질산/호주산, 갈치:모로코산, 너비아니(돈육,계육):국내산, 훈제오리:국내산, 햄(계육,돈육):국내산, 고등어:국내산, 조기:중국산, 동그랑땡(계육,돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 오징어:페루산, 꽃게:중국산, 오징어젓:중국산, 돈까스(돈육):국내산, 닭안심:국내산, 닭다리:국내산, 베이컨:외국산, 탕수육(돈육):국내산, 순대(돈창):국내산, 참치(캔):원양산, 선지:국내산

출처 - 주식회사올바른