

3월 경로식당(일반,데이케어) 중식 식단표

작성자 : 홍윤미 영양사(인)

구분	월	화	수	목	금	토
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
매뉴	대체공휴일	오곡잡밥 한우소고기국밥 오성불고기 도토리묵/계란찜 계란지/배추겉절이 유식:부럼	잡곡밥 꽃게장 돼지고기가지국물 새우개반점 시금치무침 포기김치/도시락김	잡곡밥 한반 카레밥/계란대파국 새우튀김&타르소스 갈비찜 콩채나물 미나리죽기	잡곡밥 콩가무배추국 가지마구이 마카로니샐러드 감자국부무침 포기김치	잡곡밥 들깨수부찌개 떡갈비&브로콜리조림 가자미구이 우생배 미나리죽기
		요즘래 생화차	이메이징오트	단호박차	두유	음료지
간식	요즘래	생화차	3월 11일	3월 12일	2026-03-13 (목)	3월 14일
제공일	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
매뉴		잡곡밥 냉이두부된장국 표지채김치조림 콩나물무침 브로콜리랑게무침 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 달고마양념조림 물냉이초무침 들깨치나물 미나리죽기	잡곡밥 부대찌개 임연수카레구이 심근야채무침 오이야채무침 물냉이초무침 물냉이초무침	잡곡밥 통태국것장 파리고추계장조림 돌나물오이무침 팽이버섯무침 열무김치	잡곡밥 황태나물국 소고기두부부침 소고기두부부침 감자채볶음 고시리나물 무생채/후식:사탕
		요즘래	이메이징오트	단호박차	두유	아몬드브리즈
제공일	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
매뉴		잡곡밥 통새태김치찌개 유자청열차볶음 숙주나물 미나리죽기/후식:비나나	잡곡밥 미소우부장국 고추잡채 춘권 홍상추무침 포기김치	잡곡밥 수제박 삼치구이 가지볶음 열무상추무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육샐러드크 마카로니샐러드 가자미구이 수제박 미나리죽기	잡곡밥 소고기두부부침 소고기두부부침 오징어치즈무침 생선캐스+타르소스 치차리나물 미나리죽기
		요즘래	단호박차	미숫가루	이메이징오트	생화차
제공일	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
매뉴		잡곡밥 청국장찌개 돈물국 쌈다시마+쌈장 양상추샐러드&유자 미나리죽기	잡곡밥 두부새우젓국 소고기우무국 오징어어묵볶음 숙갓두부무침 도토리묵상추무침 포기김치	잡곡밥 삼파먹국 춘산삼파먹국 유기나물&브로콜리 상추국+쌈장 출국김치	잡곡밥 대파국개장 고등어우무국 표고버섯볶음 양상추무침 미나리죽기	잡곡밥 두부김치찌개 닭가슴살감자볶음 배나물 연조림 포기김치
		요즘래	생화차	이메이징오트	단호박차	두유
제공일	3월 30일	3월 31일	3월 31일	3월 31일	3월 31일	3월 31일
매뉴		잡곡밥 들깨미역국 모듬해물볶음 매추리알조림 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥 양송이브로콜리소프 고구마도넛소스 모듬피클 양배추샐러드 포기김치/마늘빵	잡곡밥 유부도넛국 부대찌개 달걀볶음 들깨버섯볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 대파국개장 고등어우무국 표고버섯볶음 양상추무침 포기김치	잡곡밥 두부김치찌개 닭가슴살감자볶음 배나물 연조림 포기김치
		요즘래	생화차	이메이징오트	단호박차	두유

*위 메뉴는 식자재 소량 상함에 따라 변경될 수 있습니다.

*평일 간식 및 토요공휴 중식식 대용이름 이메이징오트 제공입니다.

*월산지: 소고기:호주, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 소리고:국내산, 닭:국내산, 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 콩가공식품:미국(두부,부치), 마구리차:중국, 팽이버섯:중국, 낙지:중국/캐나다, 명태:중국/러시아, 고춧가루:국내산, 갈비채:태국/모로코/남아공, 오징어:필리핀/태국, 꽃게:중국, 모기: 국산/중국/가나+ 말, 닭고기:가, 닭, 조피박, 참돔은 미산농식품제로 월산지 표시를 하지 않습니다.

3월 데이케어 석식 식단표

작성자 : 홍윤미 영양사(인)

구분	월	화	수	목	금	토
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
매뉴	대체공휴일	잡곡밥 해물소두부찌개 너미야니조림 숙주&물무침 간짜리국 미나리죽기	잡곡밥 황태미역국 닭볶음탕 울퉁부추무침 속갓두부무침 미나리죽기	잡곡밥 참치김치찌개 우민버두부조림 가사리들깨국 고추김장무침 열무김치	잡곡밥 감자버섯국 훈제오리볶음 쌈무/피채무침 브로콜리&들깨국 미나리죽기	잡곡밥 감자버섯국 훈제오리볶음 쌈무/피채무침 브로콜리&들깨국 미나리죽기
		요즘래 생화차	이메이징오트	단호박차	두유	음료지
간식	비나나	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일	
제공일	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
매뉴		잡곡밥 파채국개장 우민된장국 오미간장 단반장가지나물 미나리죽기	잡곡밥 황태미역국 닭볶음탕 울퉁부추무침 속갓두부부침 간짜리볶음 호박새우젓볶음 배추겉절이	잡곡밥 홍합탕 순두부찌개 치킨열차볶음 방풍나물 미나리죽기	잡곡밥 소고기두부부침 요식스+쌈장 프고버섯볶음 배추겉절이	잡곡밥 소고기두부부침 요식스+쌈장 프고버섯볶음 배추겉절이
		요즘래	이메이징오트	단호박차	두유	아몬드브리즈
제공일	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
매뉴		잡곡밥 콩나물국 고등어구이 미역국기무침 갯잎지무침 포기김치	잡곡밥 들깨쌀국 삼겹살구이 시래기조림 미리나초무침 채무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 삼겹살구이 매콤우육볶음 채무침 포기김치	잡곡밥 고추장찌개 간장달걀찜 매추리알조림 청경채나물 열무김치	잡곡밥 고추장찌개 간장달걀찜 매추리알조림 청경채나물 열무김치
		요즘래	단호박차	미숫가루	이메이징오트	생화차
제공일	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
매뉴		잡곡밥 소고기묵 삼치구이 도토리묵&오이무침 해동미채볶음 해동미채볶음 포기김치	잡곡밥 우정콩국 매추리알조림 너미야니볶음 미역오이무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돼지고기부침 가자미샐러드 간짜리볶음 배추겉절이	잡곡밥 배지국&두부국 가자미구이 간장달걀구이 청경채나물 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 오징어어묵볶음 목이버섯볶음 도시락김 포기김치
		요즘래	단호박차	미숫가루	이메이징오트	생화차
제공일	3월 30일	3월 31일	3월 31일	3월 31일	3월 31일	3월 31일
매뉴		잡곡밥 유부도넛국 부대찌개 달걀볶음 들깨버섯볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 대파국개장 고등어우무국 표고버섯볶음 양상추무침 포기김치	잡곡밥 두부김치찌개 닭가슴살감자볶음 배나물 연조림 포기김치	잡곡밥 두부김치찌개 닭가슴살감자볶음 배나물 연조림 포기김치	잡곡밥 두부김치찌개 닭가슴살감자볶음 배나물 연조림 포기김치
		요즘래	단호박차	미숫가루	이메이징오트	생화차

*위 메뉴는 식자재 소량 상함에 따라 변경될 수 있습니다.

*평일 간식 및 토요공휴 중식식 대용이름 이메이징오트 제공입니다.

*월산지: 소고기:호주, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 소리고:국내산, 닭:국내산, 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 콩가공식품:미국(두부,부치), 마구리차:중국, 팽이버섯:중국, 낙지:중국/캐나다, 명태:중국/러시아, 고춧가루:국내산, 갈비채:태국/모로코/남아공, 오징어:필리핀/태국, 꽃게:중국, 모기: 국산/중국/가나+ 말, 닭고기:가, 닭, 조피박, 참돔은 미산농식품제로 월산지 표시를 하지 않습니다.

은 평 구 립 역 녹 노 인 복 지 관

은 평 구 립 역 녹 노 인 복 지 관