

사랑방 3 월 식단표



1주	구분	2	3 (정월대보름)	4	5	6	7
	중식	청국장 궁중떡볶이 무말랭이무침 봄동나물	오곡밥/조갯살탕국 조기구이 고사리/시래기나물 도라지나물	어묵국 순살닭볶음탕 김구이 숙주나물	매콤두부무침국 치즈함박스테이크&소스 잔멸치조림 양배추생채	나물비빔밥&고추장 미소된장국 달걀후라이 얼무겉절이 콘샐러드	된장국 안동찜닭 오이무침 새우살호박찜
	간식	크림스프 미니크로와상+두유	호박죽/바나나	누룽지/샤인머스켓	게맛살죽/딸기	야채죽/배	양송이스프 바닐라크라운+두유
	석식		유부된장국 다진쇠고기볶음 양배추쌈/쌈장 무생채	맑은우거짓국 두부양념조림 동그랑땡전 미나리무침	고사리들깨국 가자미양념찜 목이버섯나물 치커리사과무침	감자국 훈제오리찜 건파래볶음 오이무침	
2주	구분	9	10	11	12	13	14
	중식	강된장찌개 가자미구이 느타리버섯들깨조림 청경채나물	미역국 쇠고기당면불고기 시금치나물 배추겉절이	미소된장국 마파두부 채소달걀전 양상추유자청무침	매콤콩나물국 순살갈치조림 맛살채소볶음 근대나물	잔치국수 어묵볶음 오이나물 다진낙지젓갈무침	사골감자국 돈불고기 파리고추조림 콩나물무침
	간식	흑임자죽/바나나	쇠고기죽/딸기	전복죽/샤인머스켓	야채스프/방울토마토	콩죽/딸기	쇠고기스프 미니고구마파이+두유
	석식	어묵국 뼈없는닭갈비 건파래볶음 무생채	비지찌개 카레고등어구이 애호박볶음 양념깻잎지무침	홍합살맑은국 돼지고기폭찹 새송이버섯나물 얼갈이나물	물만둣국 감자양념조림 검정깨두부무침 부추겉절이	우거지된장국 삼치조림 연근들깨소스무침 양파채겉절이	
3주	구분	16	17	18	19	20	21
	중식	된장찌개 돼지고기단호박조림 맛살숙주무침 부추겉절이	쇠고기미역국 순살갈치구이 무나물 양념깻잎지무침	묵은지된장국 훈제오리찜/머스타드 상추무침 으깬감자샐러드	버섯맑은국 삼치조림 두부부침/양념장 도라지나물	잡채덮밥 우동국물 달걀볶음 숙음배추겉절이	된장국 육우떡볶이 연근조림 얼갈이나물
	간식	호박죽/바나나	쇠고기스프/샤인머스켓	시금치죽/딸기	게맛살죽/토마토	호박죽/찐만두	양송이스프 미니크로와상+두유
	석식	사골곰탕 달걀찜 어묵채고추장볶음 양배추생채	카레라이스 복어국 두부김가루무침 세발나물무침	고추장수제비국 조기구이 표고버섯나물 알배추나물	시금치된장국 돼지고기두반장볶음 청포묵무침 오이무침	콩나물국 참치김치볶음 소시지부침/케첩 다진낙지젓갈무침	
4주	구분	23	24	25	26	27	28
	중식	순두부국 순살당면찜닭 시금치나물 맛살오이샐러드	청국장찌개 카레고등어구이 연근들깨소스무침 콩나물무침	달걀국 순살돈까스/소스 느타리버섯나물 오이고추쌈장무침	미소된장국 순살갈치조림 감자채볶음 돌나물무침	짜장덮밥 매콤어묵국 으깬두부부침 양배추겉절이	청국장 제육볶음 얼무겉절이 숙주나물무침
	간식	새우죽/바나나	흑임자죽/방울토마토	옥수수스프/딸기	호박죽/포도	쇠고기죽/딸기	크림스프 애플파이+두유
	석식	버섯맑은국 돼지고기고추장볶음 얼갈이무침 무나물	다진오징어양파국 달걀볶음 어묵채조림 상추무침	무채된장국 가자미구이 건파래무침 고사리나물	홍합살탕국 쇠고기가지볶음 건치나물무침 양상추샐러드 /요거트드레싱	숙된장국 닭가슴살고추장볶음 새송이버섯나물 양파채무침	
5주	구분	30	31	사랑방 데이케어센터			
	중식	물만둣국 조기구이 감자조림 건곤드레나물무침	순두부찌개 고추장돼지불고기 상추쌈/쌈장 무나물				
	간식	야채스프/바나나	콩죽/샤인머스켓				
	석식	재첩국 쇠고기곤약조림 잔멸치볶음 시금치나물	쇠고기국 달걀말이 맛살파프리카무침 근대나물				

※모든 식사에는 **잡곡밥과 국내산 종가집 김치가 제공됩니다.** ※식단은 식재료 수급에 의해 변경될 수 있습니다.
 ※알레르기 있으신 분은 별도 식단 제공 ※원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시
 ※본 식단표는 **국민건강보험관리공단**에서 **영양사**가 영양을 고려하여 작성한 **[영양밥상]식단표**를 제공받아 사용합니다.
 ※평일에는 조리원 선생님이 정성껏 조리하며 토요일 및 공휴일에는 『주식회사 올바른』을 통해 위탁 제공됩니다.

