

3월 식 단 및 간 식 표

구립신길5동데이케어센터

1주	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
중식	순살코다리간장조림	보름나물비빔밥*약고추장	김치부대찌개	돈육주꾸미덮밥	배추담갈국수	간장오리불고기
	잡곡밥	소고기김국	잡곡밥	미역장국	잡곡밥	잡곡밥
	콩가루배추된장국	김치두루치기	대구생선까스*타르타르	두부커들찜	물만두탕수	홍합탕
	김치참치볶음	조미김구이	모듬버섯구이	단호박꿀찜	고사리볶음	쫄면무침
	숙주나물	수정과	미역줄기볶음	유채나물	미나리초무침	깻잎순볶음
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치
석식	시리얼&우유	요거트&스낵	계절과일	야채스프	살은계란&보리차	시리얼&우유
		명란떡갈비구이	고구마무스담갈비	미나리나주곰탕	해물누룽지탕	
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		콩나물국	해물된장찌개	녹두전	돈육고추장볶음	
		계란말이*케첩	청포묵무침	닭살무침	무조림	
2주	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
중식	북어해장국	순살돼지불고기	완만두국	마늘순살찜닭	불낙볶음	사골곰국시
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	달걀데리야기볶음	호박된장국	동태간장장정	사골파국	바지락된장국	낙지볶음
	참치볶음	도토리묵김치무침	부추전	팽이버섯볶음	불어묵조림	명태회초무침
	유채고추장무침	양배추찜*쌈장	꼬시래기초무침	연근튀김*스위트칠리	천사채볶음	시금치무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	요거트&스낵	야채스프	모닝빵&보리차	전고구마&보리차	계절과일	시리얼&우유
	훈제오리삼피&모듬야채	돈육김치볶음	우렁강된장	돈육복쌈	순살감자탕	
	잡곡밥	잡곡밥	열무보리비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	
	김치국	참깨수제비국	소고기무국	꽃게된장찌개	순대볶음	
	구슬떡볶이	표고탕수	깻잎주먹완자	계란말이	팽이버섯볶음	
3주	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
중식	잡채덮밥*자장소스	갈비탕	메실소스닭가슴살구이	임연수어구이	사태죽밥	굴소스파파두부
	실파계란국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	불카즈	참치두부조림	김치찌개	달래된장찌개	김치콩나물국	황태설렁탕
	양배추흑임자샐러드	김치장떡	도토리묵전*양념간장	미트볼참소스테이크	비빔막국수	양송이맛살볶음
	단무지무침	문어해초샐러드	베이비달걀근볶음	두릅초침	부들겉절이	청경채무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	요거트&스낵	야채죽	토스트&주스	살은계란&보리차	계절과일	시리얼&우유
	주꾸미떡볶음	김치매일온면	배추소고기전골	돼지등뼈콩비지찌개	토마토채육볶음	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	참깨수제비국	통새우만두찜	새우까스	돈육마늘강정	애호박전국찌개	
	봄동전	고구마땅콩강정	마늘종무침	시금치프리타타	계란만두	
4주	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
중식	터덕돈육불고기	바지락된장갈국수	맑은생태탕	깍두기짜글이찌개	돈육콩나물고추장볶음	훈제오리부추볶음*무쌈
	잡곡밥	보리비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레밥	잡곡밥
	유채된장국	고기산적야채볶음	돈육고추장볶음	고등어구이	초당순두부국	된장찌개
	가지구이	미나리무생채	고구마채볶음	연근유자무침	돌나물사과무침	불어묵강정
	깻잎전	단호박부꾸미	세발나물무침	감자샐러드	양배추찜*쌈장	치커리계장무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	요거트&스낵	단호박죽	살은계란&보리차	모닝빵&보리차	계절과일	시리얼&우유
	가지미역국	통마늘담갈비	짬뽕돈육불고기	주꾸미연포탕	코다리엇장조림	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	돈육두루치기	도토리묵국	들깨알갈이된장국	맥적구이	사골파국	
	계란찜	꽃맛샐러드	참치야채전	도라지무침	돈육완자전	
5주	30일 (월)	31일 (화)				
중식	콩치겉김치조림	돈육두부김치	상기 메뉴는 물품사정 및 기타변동에 의해 바뀔 수 있으니 양지하여 주시기 바랍니다.			
	잡곡밥	잡곡밥				
	맑은배추국	다시마감자국				
	맛살냉채	청양콩우렁잡채				
	취나물들깨볶음	방풍된장무침				
오후간식	배추김치	배추김치				
석식	요거트&스낵	야채죽				
	기사식당돼지불고기&모듬야채	사골들깨수제비				
	잡곡밥	잡곡밥				
	김치콩나물국	매콤소불고기				
	세명치볶음	천사채샐러드				
	꼬시래기무생채	시금치나물				
	배추김치	배추김치				

식단표 참고 : CJ프레시웨이
영양사 : 오경진