

3월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전 간식	백태콩죽	달걀죽	녹두죽	흑임자죽	녹두죽	황태죽
정성이 가득한 점심	백미밥 시락국 돈김치볶음 맛살야채볶음 김가루무침 배추김치 762.3/28.3	흑미밥 김치콩나물국 마파두부 칠리간풍기 숙주나물 배추김치 758.2/25.7	백미밥 순두부국 돈불고기 양배추찜/쌈장 깻잎지 배추김치 746.9/24.6	렌틸콩밥 팬이버섯장국 닭살야채조림 마늘쫄볶음 참깨우영무침 배추김치 736.2/27.1	백미밥 소고기국 돈민찌스파게티 양배추샐러드/소스 매콤콩나물무침 배추김치 7482/26.2	기장밥 재첩국 코다리조림 깻잎전 맛살실곤약무침 배추김치 763.9/26.7
오후 간식	바나나라떼	쿠키+생강차	요거트	단호박+바나나	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁	백미밥 소고기무국 참치야채볶음 매추리알조림 콩나물무침 배추김치 766.7/25.9	백미밥 미소장국 돈김치볶음 감자콘샐러드 오복지무침 배추김치 734.9/27.1	기장밥 계란국 훈제오리볶음 감자전 돔나물생채 배추김치 781.1/26.3	렌틸콩밥 콩나물국 낙지야채볶음 상추겉절이 무나물 배추김치 765.8/25.4	백미밥 시락국 닭살두부조림 햄마늘쫄볶음 파래무침 배추김치 7421/23.5	기장밥 오징어무국 하이라이스 배추찜/쌈장 양대콩조림 배추김치 757.2/25.3
	9	10	11	12	13	14
오전 간식	단호박죽	무채죽	백태콩죽	황태죽	흑임자죽	쇠고기죽
정성이 가득한 점심	백미밥 들깨묵국 돈육잡채 김말이튀김 돔나물생채 배추김치 752.4/26.9	흑미밥 참치감자국 닭감자조림 연두부찜/간장 꼬시래기무침 배추김치 734.7/25.4	백미밥 사골시래기탕 탕수육 감자채볶음 세발나물무침 배추김치 764.2/25.3	렌틸콩밥 소고기무국 고추장돈불고기 어묵볶음 무생채 배추김치 771.6/26.7	백미밥 들깨미역국 닭살두부조림 마늘쫄잔멸치볶음 숙주나물 배추김치 760.2/24.8	기장밥 유부장국 계란찜 짜장소스 콘솔로우 배추김치 761.1/26.3
오후 간식	달걀+요구르트	제철과일	단호박+브로콜리	양갱+건강차	비피더스	빵+건강차
건강을 생각한 저녁	백미밥 근대국 돈스테이크 무.양파장아찌 팬이야채볶음 배추김치 761.2/25.6	흑미밥 동태살묵국 돈무조림 당근감자볶음 유자청무생채 배추김치 761.7/26.8	백미밥 조갯살무국 돈김치볶음 동초나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치 78.0/25.6	렌틸콩밥 김치어묵국 서대조림 불어묵조림 알배추나물 배추김치 746.1/26.3	백미밥 닭곰탕 동그랑땡전 콩나물무침 건새우무조림 배추김치 732.1/24.9	기장밥 소고기숙주국 두부구이/양념장 버섯야채볶음 열무나물무침 배추김치 756.5/23.9
	16	17	18	19	20	21
오전 간식	야채죽	흑임자죽	무채죽	달걀죽	양배추죽	녹두죽
정성이 가득한 점심	백미밥 어묵국 제육볶음 미트볼야채조림 콩나물무침 배추김치 743.4/25.7	흑미밥 시금치국 삼치구이 버섯야채볶음 무양파장아찌 배추김치 735.2/26.1	백미밥 육개장 돈민찌두부조림 야채춘권/초간장 흑임자양배추무침 배추김치 754.7/27.3	렌틸콩밥 오징어무국 수육 양배추찜/쌈장 툇무생채 배추김치 773.8/25.3	백미밥 콩가루배춧국 해물까스/소스 새송이호박볶음 단배추나물 배추김치 756.7/25.5	기장밥 맑은해물국 닭찜 김치전 열무된장무침 배추김치 764.9/24.1
오후 간식	단호박+브로콜리	고구마+건강차	쌀과자+두유	제철과일	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 감자양파국 코다리조림 우영채조림 적채상추겉절 배추김치 742.2/24.8	흑미밥 북엇국 돈불고기 도토리묵/양념장 동초무침 배추김치 750.1/25.5	백미밥 김치비지찌개 닭불고기 마늘쫄무침 무나물 배추김치 75.6/27.2	렌틸콩밥 표고들깨탕 해물콩나물찜 계란야채볶음 참나물무침 배추김치 762.3/27.1	백미밥 돈시래기탕 마파두부 잔멸치무조림 숙주나물무침 배추김치 75.9/25.6	기장밥 고추장호박찌개 삼치구이 숙갓무침 마늘쫄조림 배추김치 764.0/25.9

3 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	23	24	25	26	27	28
오전 간식	야채죽	황태죽	무채죽	달걀죽	흑임자죽	녹두죽
정성이 가득한 점심	백미밥 근대국 돈메란조림 어묵볶음 다시마채무침 배추김치 745.6/25.3	흑미밥 돼지국밥 닭가슴살튀김 도토리묵무침 모듬콩조림 배추김치 756.8/26.8	백미밥 냉이된장국 닭불고기 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치 738.6/27.2	렌틸콩밥 들깨감자국 탕수가자미 우영조림 들깨양배추무침 배추김치 771.0/26.8	백미밥 미소장국 돈까스/소스 브로콜리아채볶음 매콤콩나물무침 배추김치 765.2/26.0	기장밥 콩나물국 계란후라이 시래기조림 삼색나물/고추장 배추김치 745.2/23.8
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	쌀과자+두유	제철과일	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 김치콩나물국 고추장돈볼 호박양파볶음 양념깻잎지 배추김치 74.6/24.6	흑미밥 순살동태국 카레 표고탕수 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5	백미밥 곰국 계란찜 어묵야채볶음 미역오이무침 배추김치 727.0/26.1	렌틸콩밥 팽이된장국 돈김치찜 단호박전 시금치나물 배추김치 724.8/25.7	백미밥 어묵국 코다리조림 새송이야채볶음 무생채 배추김치 760.2/26.3	기장밥 두부돈김찜국 훈제오리볶음 옛날소세지전 얼갈이무침 배추김치 756.1/25.9
	30	31				
오전간식	야채죽	두부죽				
정성이 가득한 점심	백미밥 감자양파국 돈스테이크 건새우무조림 비트양배추피클 배추김치 764.9/28.3	흑미밥 소고기미역국 돈불고기 잡채 숙주나물 배추김치 755.2/23.7				
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트				
건강을 생각한 저녁	백미밥 황태국 서대조림 감자볶음 새싹겉절이 배추김치 765.8/26.8	흑미밥 시래기국 두부조림 고추만두전 참나물무침 배추김치 743.5/28.2				

원산지:소고기(수입산-미국산, 호주산) 돼지고기(수입산-미국, 국내산) 닭고기(국내산, 수입산-브라질)
 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아)
 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산)
 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남, 중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국, 캐나다, 중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



2026년 03월 가정통신문

안녕하세요, 보호자님.
따뜻한 햇살과 함께 새봄이 찾아왔습니다.
항상 저희 **섬기는 재활복지센터**를 믿고
소중한 어르신을 맡겨주심에 깊이 감사드리며,
3월에도 어르신 한 분 한 분의
건강과 안전을 최우선으로 생각하며
정성껏 최선을 다하겠습니다.
늘 변함없는 신뢰와 협조에 감사드립니다.

* 아래 내용을 참고하시고, 궁금한 점이 있으시면 언제든지 문의에 주세요

◆ 3월 주요 프로그램 안내 ◆

재활운동, 족욕, 신체검사, 내 몸 사랑하기, 색깔공 운송, 컬링,
풍선테니스, 과녁 맞추기, 종이컵 발사 등

* 3월 9일 : 합창단 공연

* 3월 27일 : 예술단 공연 & 생신잔치 (김희자, 박손분, 여영렬, 황희열, 김순필, 정경연)

* 사정에 따라 요일이 변경 될 수 있습니다,
참고해 주시고, 협조 부탁드립니다.

♪ 외부 강사 프로그램 ♪

- 매주 (월요일) : 레크레이션 웃음치료
- 매주 (화요일) : 박하랑의 노래교실
- 매주 (수요일) : 실버체육
- 매주 (목요일) : 교구 / 블록 , **자원봉사 미용**
- 매주 (금요일) : 레크레이션 신체게임