LOVETOWN DAYCARE

# 사랑마을 3월 소식지

사랑마을 주야간 보호센터 2026년도 3월 소식지

FABURARY 2026

Issue No. 003

HOT NEWS

병설운영 사랑마을 요양원 — 사랑마을요양원

병설운영 사랑재가 요양센터 — 사랑재가 방문요양센터

## 인사말씀

어느덧 추위가 한풀 꺾이고
봄기운이 조금씩 느껴지는 3월입니다.

하지만 꽃샘추위가 남아 있어
아침저녁으로는 여전히 쌀쌀합니다.

환절기에는 체온 관리가 무엇보다
중요하니 겉옷을 꼭 챙겨 입으시고
건강에 유의하시기 바랍니다.

따뜻한 봄날처럼 어르신과 보호자님 가정에도 웃음이 가득한 한 달이 되시길 바랍니다.

사랑마을 주·야간보호센터

HAPPY BIRTHDAY!

## 생일 축하합니다!

3월 생신 김형분, 노희선, 박영희
박정임, 배혜선, 정영호, 민태관
어르신 입니다.

2026년 3월 10일 (화)
사랑마을 어르신들을 대상으로
생신잔치가 있을 예정입니다!

NOTICE

## 단기보호 신청 안내

기한 2026년도 상시 신청

**야근,출장,입원,휴가**로 부모님이 혼자 계실 때 걱정되시는 보호자님들을 위한

**"월 최대 9일 숙식 제공"** 서비스

낮에는 주간보호, 밤에는 단기보호

2월 2일 대체공휴일 운영 안내

2월 2일(대체공휴일)에도
센터는 정상 운영합니다.

다만,공휴일 운영으로 인해
저녁식사는 제공되지 않습니다.

schedule

## 3월 사랑마을 주요일정

- 이.미용 봉사 (일반실) ····· 3월 6일
- 이.미용 봉사 (전담실) ····· 3월 13일
- 아라 트로트 공연 ····· 3월 10일, 3월 24일
- 마마스 우쿠렐레 공연 ····· 3월 3일

LOVETOWN DAYCARE

# 사랑마을 3월 활동사진

FABURARY
2026

Issue No. 002

더 많은 사진은 사랑마을 블로그, 가족밴드에서 확인해보세요!

사랑마을
주야간 보호센터
블로그 QR 코드

사랑마을
주야간 보호센터
가족밴드 QR 코드

사랑마을 가족 밴드 가입 문의 : 010-5548-4957 (전담 사회복지사)

# 사랑마을 주야간 보호센터 3월 행사일정표

| 2026 3 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| | | | 마마스 우쿠렐레 공연 | | | 이미용 서비스 (머리 컷트) (13:00 - 15:00) | |
| | | | | 계양체육회 자원봉사 (신체) (14:30 - 15:30) | | | |
| 2주 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 애국조회 (09:40 - 10:10) | 1. 생신잔치<br>2. 아라 트로트 공연 | | | | |
| | | | | 계양체육회 자원봉사 (신체) (14:30 - 15:30) | | 이미용 서비스 (머리 컷트) (13:00 - 15:00) | |
| 3주 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | | |
| | | | | 계양체육회 자원봉사 (신체) (14:30 - 15:30) | | | |
| 4주 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | 아라 트로트 공연 | | | | |
| | | | | 계양체육회 자원봉사 (신체) (14:30 - 15:30) | | | |
| 5주 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

# 2026년 3월 일반실 프로그램 계획표

| | 주 | 요일 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3월 프로그램 | 1주 | 날짜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 체조 및 지남력 훈련 | | | | | |
| | | | | (인지)<br>건강한 식생활 | (맞춤형)<br>전래, 회상 | (맞춤형)<br>미술, 언어 | (맞춤형)<br>음악, 신체 | (맞춤형)<br>교구, 블록 | (인지)<br>경칩개구리<br>만들기 |
| | | 오후 | | (신체)<br>윷놀이 | ♡외부공연♡<br>우쿠렐레 | (신체)<br>다트던지기 | (신체)<br>계란판채우기 | (신체)<br>접시체조 | (신체)<br>오재미 양궁 |
| | 2주 | 날짜 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 체조 및 지남력 훈련 | | | | | |
| | | | | (인지)<br>봄이 왔어요 | (맞춤형)<br>전래, 회상 | (맞춤형)<br>미술, 언어 | (맞춤형)<br>음악, 신체 | (맞춤형)<br>교구, 블록 | (인지)<br>만다라색칠 |
| | | 오후 | | (신체)<br>게이트볼 | ♡생신잔치♡<br>아라<br>트로트 공연 | (신체)<br>종이컵 쌓기 | (사회적응)<br>분리수거 | (신체)<br>스카프체조 | (신체)<br>병뚜껑날리기 |
| | 3주 | 날짜 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 체조 및 지남력 훈련 | | | | | |
| | | | | (인지)<br>가게 간판보기 | (맞춤형)<br>전래, 회상 | (맞춤형)<br>미술, 언어 | (맞춤형)<br>음악, 신체 | (맞춤형)<br>교구, 블록 | (인지)<br>모자이크 |
| | | 오후 | | (신체)<br>색깔판뒤집기 | 노래자랑 | (신체)<br>낚시게임 | (신체)<br>투호 던지기 | (신체)<br>리본체조 | (신체)<br>공 굴리기 |
| | 4주 | 날짜 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 체조 및 지남력 훈련 | | | | | |
| | | | | (인지)<br>생활용품과<br>장소 | (맞춤형)<br>전래, 회상 | (맞춤형)<br>미술, 언어 | (맞춤형)<br>음악, 신체 | (맞춤형)<br>교구, 블록 | (인지)<br>컬러링활동 |
| | | 오후 | | (신체)<br>고리 던지기 | ♡외부공연♡<br>아라<br>트로트 공연 | (신체)<br>탁구공 잡기 | (신체)<br>뽕망치게임 | (신체)<br>밴드체조 | (신체)<br>풍선치기 |
| | 5주 | 날짜 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 체조 및 지남력 훈련 | | 2026년 3월 10일 (화)<br>사랑마을 어르신들을 대상으로<br>생신잔치가 있을 예정입니다! | | | |
| | | | | (인지)<br>봄봄봄 동화책 | (맞춤형)<br>전래, 회상 | | | | |
| | | 오후 | | (신체)<br>볼링 | 노래자랑 | 3월 생신 김형분, 노희선, 박영희<br>박정임, 배혜선, 정영호, 민태관 어르신입니다! | | | |

1) 프로그램은 기관의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
2) 일일 프로그램 사진은 네이버 밴드에서 확인하실 수 있습니다.

사랑마을

사랑마을주야간보호센터

# 2026년 3월 치매전담실 프로그램 계획표

| | 주 | 요일 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3월 프로그램 | 1주 | 날짜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 현실인식훈련 (지남력,체조) | | | | | |
| | | | | (집단/인지)<br>서식지별 동물 | (집단/맞춤형)<br>미술,언어 | (집단/인지)<br>경칩 | (집단/맞춤형)<br>음악,신체 | (집단/맞춤형)<br>교구,블록 | (인지/집단)<br>양말짝맞추기 |
| | | 오후 | | (집단/여가)<br>노래교실 | (집단/신체)<br>밴드 체조 | 계양체육회<br>체육 자원봉사 | (집단/신체)<br>컵쌓기 | (집단/신체)<br>탁구공던지기 | (집단/신체)<br>게이트볼 |
| | 2주 | 날짜 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 현실인식훈련 (지남력,체조) | | | | | |
| | | | | (집단/인지)<br>동물 퍼즐 맞추기 | (집단/맞춤형)<br>미술,언어 | (집단/인지)<br>봄이 왔어요 | (집단/맞춤형)<br>음악,신체 | (집단/맞춤형)<br>교구,블록 | (인지/집단)<br>우리세금 |
| | | 오후 | | (집단/신체)<br>접시 체조 | (집단/신체)<br>탁구공 던지기 | 계양체육회<br>체육 자원봉사 | (집단/여가)<br>노래교실 | (집단/신체)<br>밴드체조 | (집단/신체)<br>페티병 체조 |
| | 3주 | 날짜 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 현실인식훈련 (지남력,체조) | | | | | |
| | | | | (집단/인지)<br>천생연분 | (집단/맞춤형)<br>미술,언어 | (집단/인지)<br>가게 간판보기 | (집단/맞춤형)<br>음악,신체 | (집단/맞춤형)<br>교구,블록 | (인지/집단)<br>기억력게임 |
| | | 오후 | | (집단/신체)<br>페티병 체조 | (집단/신체)<br>고리던지기 | 계양체육회<br>체육 자원봉사 | (집단/신체)<br>탁구공치기 | (집단/신체)<br>고리던지기 | (집단/신체)<br>접시체조 |
| | 4주 | 날짜 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 현실인식훈련 (지남력,체조) | | | | | |
| | | | | (집단/인지)<br>수박씨<br>숫자세기 | (집단/맞춤형)<br>미술,언어 | (집단/인지)<br>생활용품과<br>장소 | (집단/인지)<br>까투리타령 | (집단/인지)<br>4월달력 만들기 | (인지/집단)<br>긍정단어 |
| | | 오후 | | (집단/신체)<br>밴드 체조 | (집단/신체)<br>컵쌓기 | 계양체육회<br>체육 자원봉사 | (집단/사회적응)<br>건강한 식생활 | (집단/신체)<br>낚시게임 | (집단/신체)<br>계절운동 |
| | 5주 | 날짜 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 오전 | 일상생활지원 | 현실인식훈련 (지남력,체조) | | 2026년 3월 10일 (화)<br>사랑마을 어르신들을 대상으로<br>생신잔치가 있을 예정입니다! | | | |
| | | | | (집단/인지)<br>인지활동 워크북 | (집단/인지)<br>보행자 안전수칙 | | | | |
| | | 오후 | | (집단/신체)<br>접시체조 | (집단/여가)<br>옛날영화감상 | 3월 생신 김형분, 노희선, 박영희<br>박정임, 배혜선, 정영호, 민태관 어르신입니다! | | | |

1) 프로그램은 기관의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
2) 일일 프로그램 사진은 네이버 밴드에서 확인하실 수 있습니다.

사랑마을 주야간보호센터

# 프로그램 안내

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 프로그램 | 구분 | 매일 | 09:40 - 10:30 | ▶ 지남력훈련 [현실인식훈련] 및 신체 프로그램 [기능회복 프로그램] |
| | | | 10:30 - 11:30 | ▶ 인지자극,음악활동 등 집단프로그램 |
| | | | 14:00 - 14:30 | ▶ 여가프로그램 및 개인활동 [운동,퍼즐,신문읽기,퍼즐 맞추기등] |
| | | | 14:30 - 15:30 | ▶ 신체활동 프로그램 [레크레이션,게임,운동,전통등 현대놀이등] |
| | 적요 | 프로그램세부안내 | | ▶인지 자극 프로그램[인지기능 유지 및 향상] : 미술, 음악, 한글, 수 및 인지 활동지 등 |
| | | | | ▶신체활동 프로그램 : 레크레이션,운동, 게임, 음악, 산책, 낚시, 전통 및 현대 놀이 등 |
| | | | | ▶사회적응 프로그램 : 사회적응에 필요한 학습으로 세상뉴스전하기,나들이,시장놀이 등[분기별 1회] |
| | | | | ▶가족교육및 가족참여프로그램 : 월1회 가족상담및 교육 월1회 가족참여 프로그램 진행 |
| | | | | ▶교육 [어르신 및 종사자 교육] : 노인인권 및 노인학대, 급여제공지침교육, 응급상황 등 |
| | | | | ▶그룹별 프로그램 참여를 원치 않는 경우 개별 프로그램 진행 예정 |
| 그룹분류기준 | 인지 | [A그룹] | 치매전담실 어르신중 중도의 인지기능장애 어르신 그룹 | |
| | | [B그룹] | 치매전담실 어르신중 경도의 인지기능장애 어르신 그룹 | |
| | 신체 | [A그룹] | 보행가능 및 보행보조기를 이용하여 보행이 가능하신 어르신 | |
| | | [B그룹] | 보행보조기를 이용하여 보행가능하시지만 거동이 힘들고, 휠체어 이용하시는 어르신 | |

**사랑마을주야간보호센터**

# [사랑마을] 2026년 3월 식단표

■적용기간 : 2026년 3월 01일(일) ~ 3월 31일(화)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

| 일자/요일 | 01(일)<br>삼일절 | 02(월)<br>대체공휴일 | 03(화) | 04(수) | 05(목) | 06(금) | 07(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 잡곡밥<br>두부탕국<br>어묵볶음<br>브로콜리맛살볶음<br>당근숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자국<br>생선살무조림<br>돈채숙주볶음<br>김구이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어뭇국<br>콩단백단호박조림<br>베이컨야채스프<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>참치김치볶음<br>단호박범벅<br>마늘쫑지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>계란탕<br>연두부&양념장<br>피망감자채볶음<br>오복지지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>미트볼호박조림<br>미역줄기볶음<br>알배추쌈장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>새우젓해장국<br>부추계란찜<br>들기름묵은지지짐<br>돌자반<br>배추김치 |
| 점심 | 잡곡밥<br>건새우뭇국<br>깻순닭살볶음<br>우엉채볶음<br>조갯살호박지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>샤브샤브국<br>너비아니고구마조림<br>시금치두부찜<br>초고추장미역무침<br>배추김치 | 정월대보름<br>잡곡밥<br>닭곰탕<br>갈비양념짜글이조림<br>지짐나물<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>배추감자국<br>코다리무조림<br>청포묵무침<br>봄동겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>짬뽕국<br>숯향불고기<br>멕시칸샐러드<br>들깨시래기지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>닭볶음탕<br>해물잡채<br>비트장아찌<br>배추김치 | 별미식/비빔밥<br>잡곡밥<br>미소된장국<br>콩나물제육볶음<br>표고버섯나물/상추<br>무채나물<br>배추김치 |
| 저녁 | 잡곡밥<br>김칫국<br>피망잡채<br>고구마줄기지짐<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>들깨백불고기<br>맛살도토리묵무침<br>건나물지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>두부강정<br>새송이버섯조림<br>단무지채무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>어묵탕<br>닭살고구마조림<br>고사리나물<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>해물콩나물찜<br>연근땅콩조림<br>어묵채오이초무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>선짓국<br>민찌두부양념조림<br>김치전<br>물파래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어무국<br>단호박카레소스<br>볼어묵강정<br>돈까스야채샐러드&소스<br>배추김치 |
| 일자/요일 | 08(일) | 09(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 아침 | 잡곡밥<br>건새우뭇국<br>클램차우더<br>연두부&양념장<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>계란탕<br>호박미트볼조림<br>브로콜리베이컨볶음<br>고구마줄기지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>부추계란찜<br>들기름김치볶음<br>김구이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>다시마장국<br>돈채숙주볶음<br>맛살표고버섯볶음<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자국<br>스크램블에그<br>우거지콩비지지짐<br>김구이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>우엉채어묵볶음<br>단호박범벅<br>양배추잔멸치볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>참치짜글이<br>콩자반<br>계절나물<br>배추김치 |
| 점심 | 잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>참치짜글이<br>팽이미역줄기볶음<br>무채나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시래기고추장국<br>된장불고기<br>표고버섯볶음<br>숙주부추무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>참치추어탕<br>바베큐소스닭살구이<br>푸실리샐러드<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>열무된장국<br>돈육감자조림<br>귤샐러드<br>궁채들깨볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>사골미역국<br>안동찜닭<br>우엉채깨소스무침<br>실곤약무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>육개장<br>언양불고기<br>톳두부무침<br>수제피클<br>배추김치 | 적은잡곡밥<br>별미식/메밀온면<br>돈채알배추볶음<br>호박지짐<br>김구이<br>배추김치 |
| 저녁 | 잡곡밥<br>어묵국<br>돈육감자장조림<br>건새우마늘쫑볶음<br>미역고추장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부탕<br>부대햄소스<br>파래전<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥<br>표고버섯들깨탕<br>피망잡채<br>소금양념두부찜<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>해물탕<br>사과카레소스<br>깐풍기<br>단무지채무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>팽이유부채국<br>파인애플폭찹<br>감자조림<br>취나물볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>새우젓두부찌개<br>생선무조림<br>김치전<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>생선까스&소스<br>고사리들깨볶음<br>짜사이무침<br>배추김치 |

# [사랑마을] 2026년 3월 식단표

| 일자/요일 | 15(일) | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 잡곡밥<br>계란탕<br>파인애플산적조림<br>잔멸치양배추볶음<br>돌자반<br>배추김치 | 잡곡밥<br>다시마장국<br>짜글이버섯조림<br>야채크림스프<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미소시루<br>콩고기야채조림<br>해물누룽지탕<br>건나물지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자국<br>시금치프리타타<br>후랑크햄고구마조림<br>깻잎지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>어묵국<br>옥수수스프<br>어향소스두부조림<br>무짠지된장지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부탕국<br>어묵콩나물조림<br>감자조림<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>말랑계란찜<br>부대김치볶음<br>김구이<br>배추김치 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미소시루<br>피망잡채<br>시금치두부찜<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시락국<br>안동찜닭<br>멕시칸샐러드<br>토란대지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>새우젓해장국<br>간장당면불고기<br>당근감자조림<br>물파래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역장국<br>카레소스<br>고기산적야채볶음<br>비트무피클<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>피망잡채<br>브로콜리무침<br>건나물지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>생선구이<br>콩고기파프리카조림<br>천사채마요무침<br>배추김치 | 별미식/비빔밥<br>잡곡밥<br>유부장국<br>제육볶음<br>고명나물<br>무채나물<br>배추김치 |
| 저녁 | 잡곡밥<br>건새우무국<br>볶음해물덮밥소스<br>볼어묵조림<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>북어해장국<br>생선캔묵은지찜<br>후랑크고구마조림<br>물파래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>팽이버섯된장국<br>짜장덮밥소스<br>수제목이버섯전<br>당근숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>해물콩나물찜<br>연두부&양념장<br>건나물지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>떡갈비고구마조림<br>실곤약야채무침<br>취나물볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>고추장닭살조림<br>도토리묵무침<br>숙주나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어짬뽕국<br>영양카레<br>돈까스야채샐러드&소스<br>계절나물<br>배추김치 |
| 일자/요일 | 22(일) | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 아침 | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>브로콜리계란찜<br>단호박고구마조림<br>무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>물만두국<br>참치감자조림<br>양송이스프<br>시래기지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>계란탕<br>아귀살무조림<br>연두부&양념장<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>홍합살뭇국<br>죽순돈채볶음<br>어묵조림<br>멱지지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우동장국<br>짜글이감자조림<br>고사리지짐<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우거지탕<br>떡갈비조림<br>짜사이된장지짐<br>돌자반<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부탕국<br>치킨토마토스튜<br>돈채우엉볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 |
| 점심 | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>해물까스&소스<br>간장스파게티<br>다시멸치우거지찜<br>배추김치 | 잡곡밥<br>버섯찌개<br>팽이버섯불고기<br>수제강된장<br>상추쌈<br>배추김치 | 잡곡밥<br>선짓국<br>닭볶음탕<br>삼색겨자냉채<br>오복지지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>어묵무국<br>오징어까스*소스<br>한식잡채<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우동장국<br>짜글이감자조림<br>고사리지짐<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자탕<br>돈사태무침<br>과일봄동샐러드<br>계절나물<br>배추김치 | 적은잡곡밥<br>잔치국수(별미식)<br>두부두루치기<br>청포묵달래무침<br>참치김치볶음<br>배추김치 |
| 저녁 | 잡곡밥<br>조갯살부추국<br>건새우무조림<br>고구마범벅<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>춘권튀김&케찹<br>햄야채볶음<br>고춧잎지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>가쓰오장국<br>김치제육볶음<br>보리새우브로콜리볶음<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시락국<br>생선구이<br>연근콩조림<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>해장국<br>고등어캔무조림<br>알어묵조림<br>비트장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥<br>샤브샤브국<br>닭살깻순볶음<br>새송이버섯볶음<br>미역초무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>난자완스<br>묵곤약오징어무침<br>계절나물<br>배추김치 |

# [사랑마을] 2026년 3월 식단표

| 일자/요일 | 29(일) | 30(월) | 31(화) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 잡곡밥<br>된장국<br>시금치크림스프<br>감자고추장조림<br>곤약콩자반<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>돈채숙주볶음<br>청포묵무침<br>고춧잎지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>비지탕<br>야채계란찜<br>조갯살호박지짐<br>김구이<br>배추김치 | | | | |
| 점심 | 잡곡밥<br>북어국<br>우거지돈채지짐<br>햄야채볶음<br>건새우무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부탕<br>콩나물불고기<br>총알새송이버섯볶음<br>계절나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>김칫국<br>봉추찜닭<br>마카로니야채샐러드<br>단무지채무침<br>배추김치 | | | | |
| 저녁 | 잡곡밥<br>해장국<br>닭볶음탕<br>두부짠지지짐<br>고사리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시골된장국<br>하이라이스<br>야채고로께<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>매콤돈사태찜<br>건새우야채전<br>들깨시래기지짐<br>배추김치 | | | | |
| 원산지 | 쌀: 국내산, 잡곡:국내산<br>삼겹살:외국산(네덜란드 등)<br>만두(돈육): 국내산 | (소)국거리: 외국산<br>갈비산적(돈,계육):국내산<br>명태: 러시아산 | 쇠고기: 외국산<br>동그랑땡(돈,계육):국내산<br>고등어: 노르웨이산 | 돼지고기(전지): 외국산<br>해물동그랑땡:<br>(오징어_외국산),(연육_외국산)<br>오징어: 외국산 | 돼지고기(후지): 국내산<br>햄(돈,계육): 국내산<br>꽃게: 중국산 | 닭가슴살: 국내산<br>탕수육(돈육):국내산<br>김치:배추,고춧가루(중국산)<br>백김치: 배추(중국산) | 닭정육:외국산(브라질 등)<br>돈까스(돈육): 국내산<br>두부{콩(대두): 외국산} |