

식단표

2022년 03월

행복플러스복지센터

일요일	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
			1 삼일절		2		3		4		5	
			점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
			잡곡밥 동태국 두부조림 고구마순나물볶음 생선까스 김치 떠먹는요거트	쌀밥 시래기된장국 쇠고기채소볶음 한식잡채 건파래볶음 깍두기	잡곡밥 콩나물국 간장제육볶음 알감자조림 청경채무침 깍두기	수제비 적은밥 오징어젓갈 청포묵김가루무침 오이상추겉절이 배추김치	잡곡밥 맑은호박국 무우고등어 조림 메추리장조림 상추겉절이 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 너비아니구이 어묵채소볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 순대채소볶음 우영채조림 치커리무침 물김치	짜장덮밥 팽이버섯된장국 단무지 깻잎김치 가지나물볶음 물김치	얼큰장칼국수 적은밥 치즈고로케 케찹 파일샐러드 배추김치	쌀밥 물만둣국 오징어양파볶음 고구마조림 숙감나물 배추김치
	7		8		9 20대 대통령선거		10		11		12	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 홍합무우국 감자닭도리탕 더덕무침 건파래볶음 깍두기	쌀밥 머위대들깨탕 미트볼조림 새송이버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	돈가스덮밥 팽이장국 마카로니샐러드 배추김치 아쿠르트	쌀밥 김치국 무우공치조림 상추겉절이 애호박볶음 물김치	잡곡밥 무우북어국 생선까스&소스 들깨무나물 계란후라이 배추김치	쌀밥 버섯달걀파국 돼지불고기 동무묵김무침 고사리볶음 깍두기	잡곡밥 열무된장국 차돌숙주볶음 숙감나물무침 상추겉절이 배추김치	쌀밥 시래기국 돈까스&소스 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 생태탕 돼지불고기 미역줄기볶음 시금치나물 깍두기	비빔밥 버섯계란탕국 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 우영조림 청정채나물 양상추샐러드 물김치	쌀밥 애호박국 김치전 느타리버섯무침 콩나물무침 깍두기
	14		15		16		17		18		19	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 양송이고추장찌개 돼지고기장조림 연근조림 마늘쫀볶음 볶은김치	쌀밥 시금치된장국 오리훈제&머스 타드 호박나물 치커리무침 배추김치	카레라이스 복쌈국 채소고로케 오복지무침 배추김치 제철과일	쌀밥 콩나물김치국 고등어튀김 건파래멸치볶음 김구이&양념장 무생채	잡곡밥 육개장 깻잎애호박전 모듬콩조림 고사리나물무침 물김치	쌀밥 다시마양파국 햄박스테이크 부추겨자채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돼지등뼈감자탕 계란후라이 알마늘장아찌 청경채나물 배추김치	쌀밥 유부맑은국 치킨가스&소스 표고버섯볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 쇠고기당면볶음 가지양파볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 황태무우국 고사리나물 봄동겉절이 멸치조림 물김치	잡곡밥 쇠고기무국 하루나나물 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 돼지불고기 감자채카레볶음 오이상추무침 배추김치
	21		22		23		24		25		26	
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
	잡곡밥 시래기된장국 삼치조림 마늘쫀무침 청포묵무침 배추김치	쌀밥 황태무우국 돈뚝살고추장볶음 멸치건과류조림 시금치나물 나박김치	잡곡밥 고사리들깨탕 김치부추전 숙주나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 바지락된장국 청포묵무침 연근조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 육개장 아재달걀말이 도라지배무침 참나물무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 쇠고기장조림 감자채볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 차돌박이양배추볶음 표고들깨볶음 오이상추겉절이 깍두기	쌀밥 유부숙감국 동그랑땡 툇고추장무침 양념깻잎뽕 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스 아채고기잡채 비름나물 배추김치	해물양송이덮밥 물만두계란국 콩나물무침 배추김치 제철과일	잔치국수 적은밥 수제채소튀김 봄동겉절이 유산균음료	쌀밥 청국장찌개 팽이표고버섯볶음 삼색묵무침 오이지무침 배추김치
	28		29		30		31					
	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁				
	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 느타리버섯들깨볶음 무청시래기나물 무생채	쌀밥 감자국 생선까스&소스 명엽채조림 취나물볶음 배추김치	햄김치볶음밥 유부숙감국 모듬튀김 깻잎순무침 부추상추겉절이 유산균음료	쌀밥 아욱된장국 메추리알장조림 아몬도멸치볶음 부추상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돼지불고기 고사리나물 오이상추무침 배추김치	쌀밥 감자된장국 돈까스&소스 고구마조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 오리주물럭 양배추쥬뽕&쌈장 깻잎김치 꼬시래기무침 나박김치	쌀밥 콩가루배춧국 삼치무우조림 메추리알멸치조림 방풍나물 깍두기				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 돼지고기 : 국내산,미국산,소고기 : 호주산,미국산 ,오징어 : 국내산, 러시아산 배추김치 : 국내산, 중국산, 쌀 및 잡곡 : 국내산

느타리버섯 ,표고버섯, 고추 , 오이, 콩나물, 깻잎, 아욱, 머위, 연두부, 두부, 청경채, 돈나물, 마늘쫀, 시래기, 파프리카, 토란대, 연근, 더덕, 건파래, 콩가루, 죽순, 실곤약, 고구마순, 미나리, 단무지, 애호박, 건새우, 가지,브로콜리 : 국내산

계란 : 국내산 ,닭고기: 국내산, 삼치 : 국내산, 러시아, 오리훈제 : 국내산.중국산.

동그랑땡: 국내산 ※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

