

2023년 3월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1 796 kcal	2 812 kcal	3 833 kcal	4 745 kcal
중식			백미밥 시금치국 돈육두루치기 새우완자전 모듬해초젓갈무침	잡곡밥 뼈없는감자탕 고등어조림 연근흑임자샐러드 참나물사과무침	백미밥/생신 홍합미역국 닭김치불고기 한식잡채 양상추/딸기드레싱	백미밥 배추토장국 우육불고기 꼬막살야채무침 미역줄기볶음
날짜	6 738 kcal	7 743 kcal	8 746 kcal	9 820 kcal	10 868 kcal	11 784 kcal
중식	백미밥 굴해장국 돈사태파리초조림 어묵마늘종볶음 오이생채	잡곡밥 보리새우된장찌개 삼치조림 우채표고볶음 콩나물무침	백미밥 동태국 닭다리살브로콜리조림 고구마맛탕 동초겉절이	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제청경채볶음 오징어젓갈무침 고사리팽이나물	백미밥 감자채맑은국 가자미구이 떡갈비파프리카조림 도라지오이생채	백미밥 냉이된장찌개 오징어두루치기 두부강정 봄동나물
날짜	13 763 kcal	14 774 kcal	15 702 kcal	16 746 kcal	17 850 kcal	18 865 kcal
중식	백미밥 맑은콩나물국 방어조림 도톰동그랑땡전 양배추쌈/젓갈	잡곡밥 북어계란국 닭갈비 고추튀김 궁채지	비빔밥 숙콩가루국 계란후라이 콩나물,호박,무생채,고사리 우민찌볶음고추장	잡곡밥/생신 사골미역국 적어구이 우영잡채 시금치초무침	백미밥 근대국 우삼겹불고기 햄,감자채볶음 달래무생채	백미밥 버섯들깨탕 오리주물럭 실곤약크래미샐러드 콩나물냉채
날짜	20 796 kcal	21 737 kcal	22 795 kcal	23 833 kcal	24 785 kcal	25 852 kcal
중식	백미밥 시락국 매운돈갈비조림 수제비어묵볶음 토마토야채발사믹소스	잡곡밥 우동국 코다리조림 카레소스 도라지생채	백미밥 웅심이만두국 닭도리탕 새우살애호박볶음 고추잎지	잡곡밥 매생이국 돈육고추장조림 진미마늘종무침 버섯나물	백미밥 소고기무국 삼치구이 계란알감자조림 치커리생채	백미밥 참치김치찌개 목살큐브바베큐 단호박범벅 김가루쪽파무침
날짜	27 802 kcal	28 728 kcal	29 727 kcal	30 708 kcal	31 841 kcal	
중식	백미밥 들깨미역국 갈치무조림 궁중떡볶이 콩나물무침	잡곡밥 대구지리 주꾸미불고기 뿌리채소조림 열무겉절이	백미밥 꽃게해물탕 고등어조림 콩,고구마샐러드 툇무침	잡곡밥 시락국 우육야채조림 가마보꼬볶음 돌미나리생채	백미밥 맑은김치국 로제찜닭 오색전 깻잎지	

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태,전지:국내산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산)

두부,순두부,연두부(콩:수입산),콩치통조림(대만산)오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산)

낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산) 배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산)오징어젓(오징어:중국산)

햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스, 탕수육(돈육:국내산) 미꾸라지(중국산),오리-국내산 쌀-국내산,맛김치-중국산

2023년도 3월 프로그램 운영계획표

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
			♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 노래교실 ■ 고리던지기	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 목욕 ♡ 위생(손, 발톱정리) ■ 영화감상	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 운동(게이트볼) ■ 낱말 맞추기	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ■ 속담맞추기 ■ 색칠뜨기
	6	7	8	9	10	11
	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 색칠하기 ■ 투호	♡ 힘뇌체조 ♡ 마사지(공기압, 족욕) ■ 카드놀이 ■ 색칠뜨기	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 노래교실 ■ 종이접기	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 목욕 ♡ 위생(손, 발톱정리) ■ 영화감상 ■ 회상(옛날옛적에)	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 운동(볼링) ■ 연상퀴즈	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ■ 학습활동(수, 낱말) ■ 모자이크
	13	14	15	16	17	18
	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 종이접기 ■ 젠가쌓기	♡ 힘뇌체조 ♡ 마사지(공기압) ■ 불럭쌓기 ■ 신발던지기	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 노래교실 ■ 회상(옛날옛적에)	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 목욕 ♡ 위생(손, 발톱정리) ■ 영화감상	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 운동(게이트볼) ■ 그림그리기	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ■ 퍼즐맞추기 ■ 요리교실
	20	21	22	23	24	25
	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 따라그리기 ■ 연상퀴즈(초성)	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 마사지(공기압, 족욕) ■ 사물이름 맞추기 ■ 색칠뜨기	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 노래교실 ■ 윷놀이	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 목욕 ♡ 위생(손, 발톱정리) ■ 영화감상 ■ 회상(옛날옛적에)	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 공기놀이 ■ 고리던지기	♡ ♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ■ 연상퀴즈 ■ 탁구공놀이
26	27	28	29	30	31	
	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 색칠하기 ■ 공기놀이	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 발마사지 ■ 그림찍 맞추기 ■ 회상(옛날옛적에)	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 노래교실 ■ 컵쌓기	♡ 힘뇌체조 ♡ 차마시기 ♡ 목욕 ♡ 위생(손, 발톱정리) ■ 영화감상	♡ 치매예방체조 ♡ 차마시기 ■ 공기놀이 ■ 구슬 꿰기	

