

2024년 3월 다사랑 식단표

		월	화	수	목	금	토
							03월 01일
중식	밥						03월 02일
	국						기장밥
	찬1						배추된장국
	찬2						안동찜닭
	찬3						콘샐러드
석식	김치						버섯불고기
	간식						무나물
	밥						콩나물우침
	국						맛김치
	찬1						두유, 바나나
중식	찬2						03월 03일
	찬3						기장밥
	김치						부대찌개
	간식						동그랑땡피망조림
	밥						버섯들깨우침
석식	국						03월 04일
	찬1						03월 05일
	찬2						03월 06일
	찬3						03월 07일
	김치						03월 08일
중식	밥						03월 09일
	국						기장밥
	찬1						콩나물국
	찬2						단호박돈육조림
	찬3						천사채샐러드
석식	김치						배추된장우침
	간식						맛김치
	밥						두유, 요플레
	국						기장밥
	찬1						청국장찌개
중식	찬2						03월 10일
	찬3						03월 11일
	김치						03월 12일
	간식						03월 13일
	밥						03월 14일
석식	국						03월 15일
	찬1						03월 16일
	찬2						03월 17일
	찬3						03월 18일
	김치						03월 19일
중식	밥						03월 20일
	국						03월 21일
	찬1						03월 22일
	찬2						03월 23일
	찬3						03월 24일
석식	김치						03월 25일
	간식						03월 26일
	밥						03월 27일
	국						03월 28일
	찬1						03월 29일
중식	찬2						03월 30일
	찬3						03월 31일
	김치						03월 32일
	간식						03월 33일
	밥						03월 34일
석식	국						03월 35일
	찬1						03월 36일
	찬2						03월 37일
	찬3						03월 38일
	김치						03월 39일

원산지 표시

*쌀,참쌀:국내산/돼지고기(볶음용,찜용,국,찌개:국내산)/소고기(미국산)/훈제오리(중국산)/참치(가다랑어:원양산,태평양)

닭(국,볶음,조림용:국내산)/콩(두부류,콩비지-외국산)

*수산물:동태,코다리(러시아산) 고등어(국내산) 오징어(페루산),꽃게(중국산),아귀(중국산)

*콩(두부류,콩비지)외국산 *김치:배추김치(중국산) *고춧가루(중국산)

*식육가공품:고기산적(돈육,계육:국내산) 미트볼,비엔나,후랑크소세지,너비아니,동그랑땡,함박(계육,돈육:국산)

*노인평균영양권장량:열량1600-2000kcal 당질240-300g/단백질45-50g/지질30-55g

영양자 조용남/식단 및 건의사항:010-2126-5014