

[서진푸드] 2023년 03월 식단표

■적용기간 : 2023년 03월 01일(수) ~ 03월 31일(금)

■영양사: 이주연 (면허번호: 제 52990)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일				3월 01일 (수)	3월 02일 (목)	3월 03일 (금)	3월 04일 (토)
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				청국장	명란해물탕(특식포함)	청경채오징어국	황태해장국
				팽이버섯재육불고기	돈짜글이곤약조림	고추장닭볶음탕	하이라이스
				한식잡채	후랑크소시지조림	삼색피망표고조림	붕어죽고추장조림
				계절나물	부추단무지채무침	유부숙주나물겨자채	옥수수콘샐러드*소스
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이				참치당근죽	옥수수죽	해물채소죽	게맛살죽
오후간식				찐빵&두유	카스타드&음료	계절과일&요플레	방울증편&비피더스
저녁				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				호박순두부찌개	매콤황태국	콩비지찌개	맑은미역국
				아귀해물콩나물찜	영양짜장덮밥	브로콜리간장불고기	짜리고추장조림
				불어죽피망조림	미트볼로제스파게티	청포묵초고추장무침	두부콩나물찜
				오이미역초무침	계절나물	계절나물	짜사이지짐
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이				해물근대죽	북어채소죽	브로콜리당근죽	참치채소죽
일자/요일	3월 05일 (일)	3월 06일 (월)	3월 07일 (화)	3월 08일 (수)	3월 09일 (목)	3월 10일 (금)	3월 11일 (토)
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		어묵탕	호박된장찌개	찐빵국	숙갓유부채장국	쇠고기미역국(생일특식)	콩가루배추국
		양송이버섯불고기	해물콩나물찜	춘천닭갈비	생선양념조림	쭈꾸미불고기	갈비양념돈장조림
		햄감자조림	어묵야채조림	돈채고사리지짐	청포묵무침	한식잡채	매콤어묵마늘찜조림
		미역초무침	계절나물	계절나물	무생채	계절나물	단무지채무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		계란시금치죽	홍합미역죽	참치당근죽	옥수수죽	해물채소죽	게맛살죽
오후간식		찐빵&비피더스	계절과일&요플레	카스타드&두유	방울증편&비피더스	계절과일&요플레	카스타드&음료
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		닭개장	콩비지찌개	매콤황태국	청국장	애호박새우젓국	쇠고기탕국
		두반장소스두부조림	숯향불고기	짜장덮밥	짜글이무조림	해물덮밥	참치살목은지지짐
		맛살목이버섯조림	고구마견과열장조림	소시지야채조림	어묵죽순채조림	동그랑땡조림	브로콜리감자조림
		계절나물	건나물지짐	과일야채샐러드	계절나물	마늘콩수제피클	계절나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		감자야채죽	콩나물버섯죽	홍합죽	북어채소죽	브로콜리채소죽	참치채소죽

[서진푸드] 2023년 03월 식단표

■적용기간 : 2023년 03월 01일(수) ~ 03월 31일(금)

■영양사: 이주연 (면허번호: 제 52990)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	3월 12일 (일)	3월 13일 (월)	3월 14일 (화)	3월 15일 (수)	3월 16일 (목)	3월 17일 (금)	3월 18일 (토)
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		오징어찌개	들깨우거지탕	닭곰탕(특식)	햄김치찌개	감자미역국	황태해장국
		닭볶음탕	송향불고기	생선양념조림	해물콩나물찜	춘천닭갈비	토란대제육두루치기
		브로콜리맛살조림	아몬드고구마조림	탕평채	두부간장양념조림	어묵야채조림	맛살표고버섯조림
		계절나물	삼색나물겨자냉채	미나리무생채	계절나물	건나물지짐	건나물지짐
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		계란시금치죽	바지락미역죽	참치당근죽	옥수수채소죽	해물채소죽	게맛살죽
오후간식		계절과일&요플레	찐계란&비피더스	쿠르다스&두유	카스타드&음료	찐빵&두유	비스킷&음료
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		어묵김치찌개	파계란탕	콩가루배추국	숙갓유부국	콩비지찌개	팜뽕국
		파리고추돈육장조림	하이라이스	제육두루치기	난자완스	해물짜장밥	버섯두부양념조림
		두부양념조림	너비아니조림	후랑크소시지조림	맥시칸샐러드	교자만두탕수	춘장햄야채조림
		미역초무침	과일야채샐러드*소스	건나물지짐	콩나물무침	마늘종양배추피클	무생채
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		감자야채죽	콩나물버섯죽	쇠고기깨죽	북어채소죽	브로콜리채소죽	참치채소죽
일자/요일	3월 19일 (일)	3월 20일 (월)	3월 21일 (화)	3월 22일 (수)	3월 23일 (목)	3월 24일 (금)	3월 25일 (토)
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		청국장	순두부찌개	선짓국	해물팜뽕국	쇠고기미역국(생일특식)	북어감자국
		고사리제육볶고기	해물콩나물찜	안동찜닭*당면	갯순제육두루치기	생선양념조림	고추잡채
		한식잡채	불어묵간장조림	그린빈스햄조림	모듬잡채	탕평채	연근곤약장조림
		계절나물	건나물지짐	무나물	계절나물	고사리나물	계절나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		참치당근죽	옥수수채소죽	참치당근죽	옥수수채소죽	해물채소죽	게맛살죽
오후간식		카스타드&요플레	방울종편&두유	계절과일&음료	찐고구마&두유	찐빵&두유	비스킷&음료
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		오징어찌개	봄동된장국	숙갓유부채장국	왜된장국	들깨무채국	닭개장
		버섯두부덮밥	단호박카레라이스	갈비양념돈장조림	영양짜장덮밥	파리고추돈장조림	참치살두부조림
		완자불향소스조림	군만두탕수	천사채고추장무침	콩고기떡갈비조림	햄브로콜리감자조림	불어묵야채조림
		수제피클	청양고추오복지지짐	건나물지짐	계절나물	계절나물	계절나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
기능별식이		쇠고기깨죽	북어채소죽	쇠고기깨죽	북어채소죽	브로콜리채소죽	참치채소죽

[서진푸드] 2023년 03월 식단표

■적용기간 : 2023년 03월 01일(수) ~ 03월 31일(금)

■영양사: 이주연 (면허번호: 제 52990)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	3월 26일 (일)	3월 27일 (월)	3월 28일 (화)	3월 29일 (수)	3월 30일 (목)	3월 31일 (금)	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		부대찌개	청국장	매콤오징어찌개	북어미역국	들깨우거지탕	
		아귀해물콩나물찜	로제소스닭조림	버섯간장불고기+당면	생선양념조림	고추잡채	
		불어묵조림	연근피망간장조림	무순탕평채	파리고추감자조림	청경채어묵조림	
		맛살미역초무침	계절나물	게맛살겨자채	계절나물	무짬지지짐	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
기능별식이		계란시금치죽	바지락미역죽	참치당근죽	옥수수죽	해물채소죽	
오후간식		계절과일&요플레	편게란&비피더스	비스킷&음료	방울증편&두유	계절과일&요플레	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		시래기된장국	유부채우동국	순두부게란탕	선짓국	팜뽕국	
		재육두루치기	피망두부덮밥	하이라이스	팽이버섯간장불고기	참치살묵은지찜	
		피망묵이버섯조림	불향떡갈비조림	맛살어묵고추장조림	햄야채볶음	두부양념조림	
		계절나물	단무지채무침	계절나물	건나물지짐	계절나물	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
기능별식이		감자야채죽	콩나물버섯죽	북어채소죽	브르콜리해물죽	참치야채죽	
원산지	쌀(국내산), 즉(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 캐나다산, 미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 오징어(국내산) 닭정육(브라질산) 김치: 배추, 고추가루(중국산) 콩, 두부(미국산), 삼겹살(수입산, 네덜란드등), 꽃게(중국산), 돈까스, 미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)						