

3월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
행복한 점심	잡곡밥 장터해장국 묵은지달걀찜 치커리유자청샐러드 양념마늘풍 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 도토리묵야채무침 조미김 포기김치	잡곡밥 어묵탕 닭갈비 시래기볶음 청경채겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 콩나물무채국 떡갈비조림 마늘종건새우볶음 도라지볶음 포기김치	잡곡밥 대파육개장 돈불고기 어묵볶음 고들빼기 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 생선까스/소스 고시래기초무침 콩나물무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 감자수제비국 미트볼커리조림 물미역초무침 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 청국장 코다리강정 방풍나물 우영채조림 포기김치	백미밥 들깨미역국 돈까스/소스 브로컬리맛살샐러드 숙주무침 포기김치	백미밥 두부탕국 고등어구이 느타리쌈장무침 양념겉절이 포기김치	백미밥 유채된장국 한식잡채 계란찜 열무겉절이 포기김치	백미밥 김치순두부국 짜장 깎동기 감자조림 포기김치
구분	9	10	11	12	13	14
행복한 점심	잡곡밥 도토리온국 김치제육 상추/쌈장 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 북어무우국 안동찜닭 호박새우전볶음 청포묵무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 떡갈비양념조림 어묵볶음 숙주무침 조미김 포기김치	잡곡밥 사골배추국 메추리알돈조림 무생채 방풍나물 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 달볶음 시래기볶음 맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 북어계란국 한식잡채 계란찜 청경채겉절이 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 근대된장국 가자미양념구이 온두부/양념장 계절나물 포기김치	백미밥 비지찌개 조기구이 물미역초무침 마카로콘샐러드 포기김치	백미밥 호박김치국 코다리무우조림 연근흑임자샐러드 조미김 포기김치	백미밥 소고기미역국 카레 콩나물무침 고들빼기 포기김치	백미밥 순두부탕 생선까스/소스 열무겉절이 비트야채절임 포기김치	백미밥 청국장 고등어구이 느타리쌈장무침 시금치초무침 포기김치
구분	16	17	18	19	20	21
행복한 점심	잡곡밥 맑은콩나물국 김치달볶음 실곤약초무침 양념마늘풍 포기김치	잡곡밥 유부무채국 돈파리찜 청포묵무침 미나리무생채 포기김치	잡곡밥 어묵탕 간장달걀찜 콩나물무침 상추겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 오징어제육 유채무침 조미김 포기김치	잡곡밥 장터해장국 달볶음 해파리냉채 무채볶음 포기김치	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 고들빼기 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 콩가루배추국 마파두부 미역줄기볶음 양념겉절이 포기김치	백미밥 김치수제비국 돈까스/소스 숙주무침 양상치샐러드 포기김치	백미밥 근대된장국 가자미구이 우영채조림 치커리유자청샐러드 포기김치	백미밥 토란들깨탕 코다리강정 감자조림 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 북어미역국 짜장 동그랑땡 시금치초무침 포기김치	백미밥 호박김치국 조기구이 콘샐러드 열무겉절이 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	23	24	25	26	27	28
행복한 점심	잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 고시래기무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 닭볶음 마늘종건새우볶음 오이무침 조미김 포기김치	잡곡밥 두부탕국 돈불고기 도토리묵/영넙장 조미김 포기김치	잡곡밥 장터해장국 묵은지닭찜 어묵볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 유부평이국 파리돈찜 실곤약무침 호박새우젓볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 돈까스/소스 도라지볶음 브로컬리숙회 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 청국장 생선까스/소스 무생채 계절나물 포기김치	백미밥 콩가루배추국 카레 황수육소스범벅 맛살샐러드 포기김치	백미밥 비지찌개 고등어구이 미역줄기볶음 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 떡갈비조림 무채볶음 건파래무침 포기김치	백미밥 참치김치찌개 코다리무조림 계란찜 고들빼기 포기김치	백미밥 토란탕 가자미구이 시래기볶음 숙주무침 포기김치
구분	30	31				
행복한 점심	잡곡밥 근대된장국 메추리알돈장조림 청포묵무침 치커리유채청샐러드 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 닭볶음 느타리초무침 양념겉절이 조미김 포기김치				
편안한 저녁	백미밥 사골우거지국 조기구이 시래기볶음 연근흑임자샐러드 포기김치	백미밥 어묵탕 한식잡채 감자조림 콩나물유부무침 포기김치				



원산지 : 쌀,잡쌀,흑미,현미-(밥,죽,누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산)/소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭,오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비,돈,계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물,오징어(중국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계육(국내산)/콩(두부,순두부,콩비지:외국산)

♣노인 평균 영양 권장량: 열량 1600~2000kcal제공 ❶ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

3월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 3월)

일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
	실버브레인 서바이벌 기억력 문제해결력 세라밴드	지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	기억력 문제해결력 음악활동 회상활동	지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 웃놀이 (규칙게임)
8	9	10	11	12	13	14
	실버브레인 서바이벌 지남력 집중력 세라밴드	기억력 문제해결력 인지신체활동 치매예방체조	지남력 집중력 좌구산 예술단공연	기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 웃놀이 (규칙게임)
15	16	17	18	19	20	21
	실버브레인 서바이벌 기억력 문제해결력 세라밴드	지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	기억력 문제해결력 공동리 예술단공연	지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	사회적응 활동 환호뮤직공연
22	23	24	25	26	27	28
	지남력 집중력 직지사랑 예술단 공연	기억력 문제해결력 인지신체활동 치매예방체조	지남력 집중력 음악활동 회상활동	기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지	일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	생신잔치 웃놀이 (규칙게임)
29	30	31				
	실버브레인 서바이벌 기억력 문제해결력 세라밴드	지남력 집중력 고리던지기 (규칙게임) 치매예방체조				