

3월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	3/2	3/3	3/4	3/5(생신잔치)	3/6	3/7
오전간식	휴무	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 		찰오곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
		감자다시마국	부대찌개	쇠고기미역국	콩나물국	돼지김치찌개
		소고기볶음	조기구이	삼겹살 훈제구이	닭갈비	훈제오리아채볶음
		호박고지	단호박샐러드	콩나물무침	표고버섯야채볶음	미역초무침
		김	고들빼기	상추쌈	숙주나물	취나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		편빵,보리차	초코파이,보리차	떡,보리차	바나나,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 		쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
		콩비지찌개	얼갈이된장국	된장찌개	야채샤브국	
		해파리냉채	닭살야채볶음	돈육간장볶음	햄야채볶음	
		어묵볶음	호박볶음	시금치나물	파리고추멸치볶음	
		봄동겉절이	고사리나물	마늘쫀지	유채나물	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

3월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	아욱된장국	닭개장	두부김치국	콩나물국	순두부찌개	북어국
	돼지불백	햄야채볶음	가자미구이	닭볶음탕	돈육야채볶음	오삼불고기
	실곤약야채무침	감자조림	천사채샐러드	연근곤약조림	멸치볶음	봄동겉절이
	고사리나물	알마늘지	유채된장나물	미역줄기볶음	도라지나물	구이김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	주먹밥,보리차	카스타드,보리차	찐만두,보리차	초코파이,보리차	찐빵,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	참치김치찌개	순두부된장국	얼갈이된장국	근대된장국	우거지해장국	
	오징어무조림	제육볶음	유산슬	모듬장조림	고추잡채	
	청포묵김무침	시래기지짐	우영채조림	컬리플라워맛살볶음	취나물볶음	
	방풍나물	오이지무침	세발나물	툇두부무침	무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

3월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	호박죽	녹두죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	청국장찌개	우거지된장국	파송송계란국	순두부백탕	다시마무채국	야채사브국
	순대야채볶음	돈육폭찜	카레소스	조기구이	돈육야채볶음	닭볶음탕
	죽순볶음	탕평채	콩나물잡채	멸치무조림	숙갓두부무침	사각어묵볶음
	궁채장아찌	고추지무침	단무지무침	파래자반	깻잎지	돌나물&초장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	초코파이,보리차	편빵,보리차	삼립호떡빵,보리차	주먹밥,보리차	카스타드,보리차	초코파이,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	유채된장국	어묵국	건새우무국	미역국	된장찌개	
	돈육고추장볶음	메추리알장조림	닭볶음탕	새우살야채볶음	훈제오리야채볶음	
	천사채샐러드	무나물	고시래기무침	버섯볶음	콩나물무침	
	청경채나물	도라지무침	방풍된장나물	미나리나물	고추쌈장무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

3월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	얼갈이된장국	동태찌개	미역국	장터국	미소장국	김치콩나물국
	돈육볶음	고추잡채	모듬장조림	돈채건두부볶음	닭볶음탕	돼지불백
	호박볶음	실곤약야채무침	푸시리샐러드	어묵볶음	삼색묵무침	도라지나물
	마늘쫀지	고사리나물	취나물	고추지무침	콩나물무침	알마늘지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	토스트,보리차	찜만두,보리차	떡,보리차	김치전,보리차	카스타드,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	맛살계란국	배추된장국	순두부찌개	돼지고기청국장	콩비지찌개	
	해물야채볶음	돼지고기볶음	간장찜닭	베이컨브로콜리볶음	돈육야채볶음	
	만두튀김	죽순야채볶음	감자채볶음	목이버섯무침	연근샐러드	
	짜사이무침	무말랭이	근대된장나물	시래기볶음	오복지	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

3월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화				
	3/30	3/31				
오전간식	호박죽	녹두죽				
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥				
	우거지된장국	건새우미역국				
	마파두부	돈채야채볶음				
	건새우마늘쫀볶음	숙주나물				
	양념깻잎지	궁채들깨볶음				
	배추김치	배추김치				
오후간식	찜빵,보리차	초코파이,보리차				
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥				
	콩나물국	유채된장국				
	제육고추장볶음	너비아니야채볶음				
	미역초무침	도라지나물				
	무말랭이무침	오징어젓무침				
	배추김치	배추김치				

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.