

2020년 03월 식단표

시설명

남원사랑노인재가복지센터

일		월		화		수		목		금		토	
1 삼일절		2		3		4		5		6		7	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 들깨미역국 달걀자조림 멸치꽃고추볶음 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 육개장 도토리묵/양념장 감자채피망볶음 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 썩국 탕수육/소스 숙주된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 동태찌개 파리고추멸치볶음 참나물무침 해파리겨자채 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 쭈꾸미채소볶음 오이달래무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈육콩나물찜 물만두/양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합해물탕 메추리알곤약조림 시금치나물 오이달래무침 배추김치	잡곡밥 복어무국 돈채가지볶음 도토리묵/양념장 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 두부부침/양념장 어묵고추장볶음 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 닭개장 코다리조림 미나리전/양념장 오이도라지초무침 배추김치	잔치국수/양념장 동태전 오이달래무침 해초무침 배추김치	잡곡밥 버섯무국 달걀자볶음 오이도라지무침 썩고나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		죽(깨죽,호박죽등) 약밥/우유		죽(깨죽,호박죽등) 우유		죽(깨죽,호박죽등) 방울토마토		죽(깨죽,호박죽등) 모닝빵/우유		죽(깨죽,호박죽등) 딸기주스		죽(깨죽,호박죽등) 썩인절미/우유	
8		9		10		11		12		13		14	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 토란국 쭈꾸미볶음 취나물무침 오이생채 열무김치	잡곡밥 아욱국 삼치무조림 새송이들깨볶음 김가루간파무침 배추김치	보리비빔밥 청국장찌개 달걀프라이 돈민찌 고추장볶음 (상추, 무생채, 고사리, 콩나물,배추김치)	잡곡밥 쇠고기미역국 두부조림 감자채피망볶음 방풍나물 총각김치	잡곡밥 시래기된장국 동태전 도토리묵무침 무나물 배추김치	잡곡밥 홍합무국 두부부침/양념장 미역줄기볶음 오이도라지초무침 배추김치	잡곡밥 선지해장국 문어살뽕고추볶음 청포묵미나리무침 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 수제돈가스/소스 양상추샐러드 오이달래무침 배추김치	잡곡밥 동등뼈감자탕 멸치고추장볶음 꽃고추/쌈장 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 미역들깨국 오징어버섯볶음 멸치건과류조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 돈육잡채볶음 시래기유자청무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 공치김치찜 느타리호박볶음 머위된장무침 파김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		죽(깨죽,호박죽등) 쌀과자/우유		죽(깨죽,호박죽등) 오렌지		죽(깨죽,호박죽등) 사과		죽(깨죽,호박죽등) 고구마맛탕/우유		죽(깨죽,호박죽등) 요구르트		죽(깨죽,호박죽등) 바나나/우유	
15		16		17		18		19		20		21	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 어묵무국 달걀자조림 건새우마늘종볶음 상추오이무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 양배추찜/양념장 호박나물 배추김치	잔치국수/양념장 오징어초무침 시금치나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 공치김치조림 돈육잡채볶음 유채겉절이 갓김치	잡곡밥 썩국 공치양념구이 표고달걀찜 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 동등뼈감자탕 멸치꽃고추볶음 해파리겨자채 참나물무침 깍두기	잡곡밥 썩된장국 돈육카레볶음 오이달래무침 유채겉절이 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 생굴/양념장 방풍나물 무말랭이무침 배추김치	비빔밥 시래기된장국 달걀프라이 돈민찌고추장볶음 (상추, 고사리, 무생채, 콩나물) 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돈육곤약장조림 오이달래무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 달고구마조림 치커리사과초무침 봄동된장무침 깍두기	해물칼국수 메추리알장조림 새송이들깨볶음 해초양배추무침 석박지
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		죽(깨죽,호박죽등) 한과/우유		죽(깨죽,호박죽등) 절편/우유		죽(깨죽,호박죽등) 오렌지주스		죽(깨죽,호박죽등) 팔빵/우유		죽(깨죽,호박죽등) 토마토/두유		죽(깨죽,호박죽등) 건과류요거트	

22		23		24		25		26		27		28	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		비빔밥 시래기된장국 달걀프라이 돈민찌고추장볶음 (상추, 고사리, 무생채, 콩나물) 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돈육곤약장조림 오이달래무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역들깨국 삼치구이/양념장 오이도라지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 달채소볶음 봄동콜라비무침 숙주된장무침 미나리김치	잡곡밥 콩나물국 돈육잡채볶음 유채겉절이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순대국 마파두부 멸치건과류볶음 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 달걀채소말이 오이부추무침 해파리겨자채 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 미역초무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 미역된장국 수제돈가스/소스 양상추샐러드 오이달래무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 낙지볶음 세발나물무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 썩국 돈등뼈김치찜 물미역무침 무생채 미나리김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		죽(깨죽,호박죽등) 썩버무리/우유		죽(깨죽,호박죽등) 고구마/우유		죽(깨죽,호박죽등) 요구르트		죽(깨죽,호박죽등) 사과		죽(깨죽,호박죽등) 호박설기/우유		죽(깨죽,호박죽등) 바나나/우유	
29		30		31									
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁								
		보리비빔밥 미역들깨국 달걀프라이 돈민찌고추장볶음 (상추, 고사리, 무생채, 콩나물) 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭갈비 상추쌈/쌈장 연근조림 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어구이 새송이파망볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 복어채콩나물국 소시지계란전 돈육자장볶음 오이달래무침 배추김치								
간식		간식		간식									
		죽(깨죽,호박죽등) 영양찰떡		죽(깨죽,호박죽등) 호박죽									

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :

※ 주식회사더만나케터링 제공 식단표