

〈3월 영광에 노인복지센터 식단표〉

	월	화	수	목	금	토
간식	편빵	카스타드	요플레	찐계란	바나나	베지밀
점심	잡곡밥/ 냉이김치국 제육볶음 삶은 양배추/쌈장 김자반볶음 김치	찰밥/ 북어무국 조미김 김치 요쿠르트	잡곡밥/쇠고기미역국 세발나물 고등어무조림 파래김무침 김치	잔치국수 단무지 김치 요쿠르트	잡곡밥 / 목은지등뼈 오이무침 멸치볶음 메추리알장조림 김치	잡곡밥/ 시래기된장 국 두부전/양념장 굴비구이 시금치무침 김치
저녁	밥/ 동태찌개 새송이버섯볶음 미역줄기볶음 시금치나물 김치	밥 / 닭곰탕 숙주나물무침 두부조림 무생채무침 김치	밥/ 시래기된장국 참나물무침 청포묵김무침 묵지은볶음 김치	밥/ 청국장찌개 갈치조림 버섯나물 숙갓두부버물림 김치	밥/ 돼지고기 김치국 계란말이 미역초무침 목은지볶음 김치	잡곡밥/ 북어무국 숙주나물무침 봄동겉절이 무우 흰나물 조미김



상기 메뉴는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

