

2024년 03월

양평사랑주야간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1 삼일절		2	
										점심		점심 간식	
										삼일절		혼합잡곡밥 들깨미역국 고등어구이 마늘콩볶음 콩나물우침 김치류 송능 찜고구마,차	
3		4		5		6		7		8		9	
		점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	
		혼합잡곡밥 소고기무국 돈채피망볶음 견과열차볶음 청포묵우침 김치류	소고기스프 김치전	혼합잡곡밥 꽃게해물탕 너비아니구이 청경채나물 고구마샐러드 김치류	감자스프 찜고구마,차	혼합잡곡밥 부대찌개 임연수구이 숙주나물 김구이 김치류	아채죽 샤브레,두유	혼합잡곡밥 매생이국 닭도리탕 가지나물 우영조림 김치류	옥수수스프 프렌치토스트	혼합잡곡밥 미역국 갈비찜 잡채 취나물 김치류	참치아채죽 생선잔치	혼합잡곡밥 카레라이스 콩나물김치국 고구마고로케 단무지 김치류	송능 과일
10		11		12		13		14		15		16	
		점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	
		혼합잡곡밥 홍합국 제육볶음 유채나물 알배기배추쌈&쌈장 김치류	아채스프 과일	혼합잡곡밥 콩비지찌개 갈치조림 명엽채볶음 오징어젓갈 김치류	계란아채죽 바나나	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 한식잡채 두부쫄갓우침 고들빼기 김치류	바지락죽 빵,두유	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈까스&소스 비름나물 명이나물 김치류	브로콜리스프 단호박부꾸미	혼합잡곡밥 물만두국 고등어김치조림 천사채맛살무침 콘샐러드 김치류	땅콩죽 찜고구마,주스	혼합잡곡밥 김치버지찌개 해물원자전 썩갓두부우침 무말랭이무침 김치류	송능 잔치국수
17		18		19		20		21		22		23	
		점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	
		혼합잡곡밥 매생이국 봄동치킨샐러드 도토리묵우침 연근조림 김치류	쇠고기스프 요플레	혼합잡곡밥 사골떡만두국 메추리알장조림 건새우우조림 감자샐러드 김치류	닭살아채죽 삶은계란,주스	나물비빔밥 달래된장국 계란후라이 브로콜리숙회&초장 요구르트 김치류	병이리콩죽 순대찜	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 간장불고기 치커리흑임자우침 양배추쌈&쌈장 김치류	양송이스프 쿠기,주스	혼합잡곡밥 김치맑은국 안동찜닭 배추메밀전 물파래무무침 김치류	옥수수스프 봄나물전	혼합잡곡밥 유부장국 오징어볶음 감자채볶음 오이피클 김치류	송능 오뜨,주스
24		25		26		27		28		29		30	
		점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	점심 간식	
		혼합잡곡밥 미역국 표고탕수육 얼갈이나물 궁채간장절임 김치류	단호박죽 찜감자,주스	혼합잡곡밥 순두부찜콩국 함박스테이크 연근샐러드 다시마쌈&초장 김치류	크림스프 보리파자,요구르트	혼합잡곡밥 미소장국 닭갈비 너타리초무침 상추쌈&쌈장 김치류	송능 단호박찜	혼합잡곡밥 냉이된장국 가지미구이 툇두부무침 간장고추치 김치류	아채죽 햇바	혼합잡곡밥 닭곰탕 떡갈비볶음 실곤약아채무침 깐미늘지 김치류	소고기아채죽 떡볶이	혼합잡곡밥 된장찌개 돼지김치찌개 취나물우침 올브게묵무침 김치류	송능 카스타드,요구르트
31													

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 :

현미&흑미, 찹쌀&백미&김치(국산), 닭&오리(국산), 돼지고기(지개, 볶음, 불고기:미국산/짜장카레, 잡채, 장조림:국산), 소고기(호주산), 명태/동태(러시아산), 고등어(국산), 갈치(모로코산), 가자미(미국산), 낙지(베트남산), 오징어(터키산), 꽃게(중국산), 두부/콩비지(대두:수입산), 훈제오리(중국산), 주꾸미(베트남산), 아귀(중국산), 다랑어(원양산), 임연수(미국산), 조갯살(중국산)

※ 저염식:반찬을 싱겁게 조리하여 필요시 개별적으로 양념을 추가로 제공합니다. 당뇨식:식사량, 반찬등을 조절하여 별도로 제공합니다