

북부노인주간보호센터 3월 식단표

2025년	월	화	수	목	금	토
						1
오전조식					흰죽/누룽지죽	
중 식						잡곡밥
						다슬기국
						돈육두루치기
						두부찜&양념장
						취나물무침
						배추김치
오후간식						카스타드/식혜
석 식						잡곡밥
						조랭이국
						고등어조림
						고사리나물
						숙갓두부무침
	배추김치					
2025년	월	화	수	목	금	토
	3	4	5	6	7	8
오전조식	흰죽 / 누룽지죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	짜장덮밥	잡곡밥
	조갯살시금치국	육개장	어묵국	도토리묵국	달걀국	콩비지찌개
	닭갈비	찐만두&양념장	갈치구이	닭갈비	참쌀탕수육	돈육메추리알조림
	양배추전	달걀말이	들깨표고볶음	건새우마늘볶음	사과	팽이버섯볶음
	미역초무침	청포묵김가루무침	실곤약초무침	상추겉절이	배추김치	부추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	딸기	고구마	비피더스	바나나	초코파이/요구르트	딸기
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	크림스프	우거지국	순두부국	미역국	미역국	홍합살미역국
	돈까스&소스	콩치조림	돈육불고기	오리주물럭	오리주물럭	조기구이
	오이무침	감자채볶음	냉이나물무침	숙주나물	숙주나물	잡채
	고구마샐러드	도라지생채	부추전	쫄면야채무침	쫄면야채무침	배추들깨나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	10	11	12	13	14	15
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	스프	잡곡밥
	동태국	등뼈해장국	감자국	냉이국	수제돈까스&소스	미더덕된장국
	돈육고추장불고기	콩치구이	돈육데리아끼불고기	돈육김치볶음	토마토치커리생채	쭈삼불고기
	깻잎지	오징어어묵볶음	버섯곤약조림	온두부&양념장	깍두기	세발나물
	콩나물무침	미역줄기볶음	단호박샐러드	건파래무침	비피더스	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	사과	비피더스	천혜향	바나나	떡/요구르트	카스타드/요구르트
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	홍합살미역국	도토리묵국	어묵곤약국	다슬기국	알탕
	닭도리탕	물만두&장조림	고등어조림	오리훈제불고기	쇠고기야채볶음	닭갈비
	멸치아몬드조림	두부조림	돈채가지볶음	탕평채	연근조림	견과류조림
	오이부추무침	시금치나물	미나리숙주나물	느타리무침	아삭고추된장무침	브로콜리초회
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토
	17	18	19	20	21	22
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥
	건새우아욱국	조갯살배추국	북어달걀국	냉이국	춘권튀김	뼈해장국
	쇠고기팽이버섯고기	해물김치전	제육볶음	소세지달걀전	깍두기	코다리조림
	불어묵볶음	달걀찜	모듬쌈&쌈장	도라지오이무침	비피더스	오이맛살무침
	도토리묵참나물무침	취나물된장무침	멸치견과류조림	숙갓두부무침		브로콜리볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	떡/요구르트	바나나	카스타드/요구르트	딸기	요플렛	고구마
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	청국장	동태국	닭개장	들깨숙국	바지락무국
	코다리조림	고등어구이	너비아니아채볶음	갈치조림	훈제오리불고기	오징어콩나물볶음
	두부구이	양배추찜&양념장	김가루실파볶음	열무된장나물	감자채볶음	청포묵김가루무침
	오이나물볶음	건새우볶음	숙주나물	진미채땅콩조림	마늘쫄무침	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	24	25	26	27	28	29
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	짜장라이스	잡곡밥
	소고기미역국	뼈해장국	동태국	홍합살미역국	콩나물국	부대찌개
	고등어조림	해물파전	돈육불고기	찜닭	야채춘권	가자미조림
	해물우동볶음	어묵볶음	만가닥버섯볶음	파프리카잡채	단무지무침	달걀찜
	쪽파겉절이	오이생채	상추겉절이	깻잎지	배추김치	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	카스타드	사과	피자/콜라	딸기	바나나	찜빵
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱국	팽이버섯된장국	청국장	어묵국	우동국	우거지된장국
	오리주물럭	고추장불고기	오리훈제불고기	치킨너겟&머스타드 소스	콩치조림	닭갈비
	들깨무나물	가지나물	잔치샐러드	우영채조림	김실파무침	도라지생채
	느타리버섯무침	새우살브로콜리 볶음	참나물무침	초고추장미나리나물	연근샐러드	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토
	31					
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽	이 하 여 백				
중 식	잡곡밥					
	수제비국					
	돈육김치볶음					
	콩나물무침					
	고사리들깨나물					
	배추김치					
오후간식	딸기					
석 식	잡곡밥					
	꽃게탕					
	돈육버섯불고기					
	단호박조림					
	양배추생채					
	배추김치					

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



북부주간노인보호센터