

2026년 03월 식단표

담당영양사: 송지애

 서천주간보호센터
SEOCHON SENIOR DAY CARE CENTER

	요일	월	화	수	목	금	토
3월2일~ 3월7일	날짜	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
	점심	종합어묵국	시래기된장국	황태콩나물국	두부김치국	맑은미역국	홍합탕
		훈제오리야채볶음	간장불고기	해물마파두부	가자미구이	닭김치찌	고추장불고기
		미역줄기볶음	햄김치볶음	가지튀김	건새우마늘중볶음	새송이파프리카볶음	알감자조림
		썩갠무침	취나물무침	열무된장나물	치커리무침	얼갈이들깨요거트무침	청경채나물
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	저녁	닭곰탕	야채샤브국	근대맑은국	열무된장국	얼큰순두부국	사골우거지국
		오징어까스*타르	소고기당면볶음	닭살고추장볶음	돈육뿌리채소볶음	궁중떡볶이	코다리탕수
		매콤표고버섯볶음	감자채당근볶음	버섯간장버터볶음	매콤곤약조림	야채고로케	매콤볼어묵볶음
		쌈무깻잎파프리카무침	상추무침	청경채무침	시금치나물	오이단무지부추무침	유채겉절이
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
3월9일~ 3월14일	날짜	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일
	점심	비지찌개	곤이알탕	유부김치국	짬뽕순두부국	꽃게된장국	장터사골국밥
		삼치구이	짜장불고기	카레라이스	닭살데리야끼볶음	제육볶음	해물콩나물찜
		브로콜리두부무침	간풍물만두	돈까스*소스	마늘종어묵볶음	삼색콩조림	소떡소떡
		봄동코울슬로무침	해초무침	단무지무침	근대나물	참나물무침	청경채나물
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	저녁	감자호박고추장국	봄동된장국	민물새우탕	들기름미역국	부추재첩국	김치어묵국
		들깨순대볶음	두부적스테인크	웅심이구슬떡조림	고등어무조림	짬뽕파스타	닭가슴살장조림
		도토리묵김치무침	연근샐러드	건파래볶음	간장두부조림	웨지감자튀김	단호박팔찜
		썩갠나물	무생채	열무나물	도라지오이무침	얼갈이나물	부추무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
3월16일~ 3월21일	날짜	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
	점심	육개장	게살누룽지탕	근대된장국	사골미역국	콩나물김치국	모듬버섯국
		하이라이스	맥적불고기	닭볶음탕	곤이알찜	조기구이	제육볶음
		생선까스*타르	매콤알감자조림	햄곤약조림	잡채어묵볶음	실곤약야채무침	민물새우얼갈이지짐
		아삭이고추무침	숙주나물	양상추샐러드*딸기D	시금치나물	썩갠나물	봄동시저샐러드
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	저녁	호박새우젓국	비지찌개	바지락순두부국	콩가루배춧국	아욱국	맑은대구탕
		닭떡볶이	감자떡완자구이	코다리무조림	돈사태김치찌	오징어닭갈비	미트볼파인애플조림
		고구마샐러드	청포묵무침	당근감자조림	브로콜리참깨소스무침	느타리호박볶음	감자채볶음
		꼬시래기무침	시래기된장지짐	돌나물유자무침	치커리겉절이	청경채생채	쌈다시마*초장
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
3월23일~ 3월28일	날짜	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
	점심	시래기된장국	김치어묵국	전주식콩나물국밥	복엇국	부대찌개	얼큰순두부국
		김치불고기	훈제오리볶음	떡갈비피망볶음	간장불고기	코다리옛장조림	새우까스*소스
		비엔나야채볶음	천사채비빔국수	도토리묵상추무침	미역줄기맛살볶음	마카로니샐러드	곤약조림
		썩갠무침	얼갈이된장나물	황도샐러드	유채겉절이	청경채나물	치커리사과무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	저녁	가쓰오유부국	등뼈감자탕	청국장국	열무고추장국	맑은미역국	파송송달걀국
		가자미강정	교자만두찜*양념장	닭채불고기	주꾸미야채볶음	가지돈두루치기	우채마늘중볶음
		청포묵김가루무침	피망새송이버섯볶음	연근흑임자소스무침	썩갠두부무침	단호박고로케	두부강정
		미나리쌈장나물	무생채	부추양파무침	봄동겉절이	브로콜리*초장	세발나물무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치