

# 2017년 3월 식단표

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전	 <p>식단감수 : 육경호 면허번호 : 제 10900호</p>		쿠키/율무차	과일	스낵/생강차	과일
중식		카레라이스 실파계란국 배추김치 요플레	잡곡밥 북어국 야채계란찜 멸치견과류볶음 참나물무침	잡곡밥 배추된장국 조기구이 연두부/양념장 시금치나물	산채비빔밥 우거지국 배추김치 요플레	
오후		모듬야채전	과일	물만두	김가루주먹밥	
	6	7	8	9	10	11
오전	쿠키/단호박차	과일	송편/율무차	쿠키/차	스낵/차	과일
중식	잡곡밥 순두부맑은국 우영조림 감자채볶음 참나물오이무침	잡곡밥 시금치된장국 돈육김치찜 도라지오이무침 깻잎절임	잡곡밥 소고기미역국 잡채 시금치무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 메추리알장조림 애호박볶음 어묵조림	잡곡밥 버섯들깨국 자반고등어 도토리묵무침 무나물	잔치국수 배추김치 요플레
오후	과일	야채스프	생신잔치	과일	찐고구마	요플레
	13	14	15	16	17	18
오전	과일	스낵/차	쿠키/차	과일	쿠키/율무차	과일
중식	잡곡밥 참치김치찌개 연근조림 건파래무침 시금치나물	잡곡밥 시래기된장국 어묵야채볶음 연두부/양념장 콩나물무침	잡곡밥 건새우무국 돼지불고기 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 들깨감자국 두부퓌타물무침 호두멸치볶음 봄동겉절이	잡곡밥 냉이된장국 무생채나물 코다리조림 호박나물	카레라이스 실파계란국 배추김치 과일
오후	물만두	과일	과일	한케익/생강차	과일	샌드위치
	20	21	22	23	24	25
오전	과일	쿠키/생강차	과일	과일	쿠키/단호박차	과일
중식	잡곡밥 우거지된장국 버섯들깨찜 미역초무침 멸치볶음	잡곡밥 만둣국 연근조림 야채전 봄동겉절이	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장 야채계란찜 파래김무침 오징어무침	잡곡밥 들깨미역국 오징어야채볶음 콩나물무침 깻잎지	짜장잡채밥 실파계란국 배추김치 과일
오후	삶은 계란	과일	크림스프	어묵탕	과일	과일
	27	28	29	30	31	
오전	과일	스낵/차	쿠키/율무차	과일	단팥빵/차	
중식	잡곡밥 콩비지찌개 감자채볶음 돌나물무침 파래김자반	잡곡밥 봄동된장국 두부조림 취나물무침 구이김	잡곡밥 콩나물무채국 소고기버섯볶음 브로콜리/초장 고추된장무침	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 잔멸치볶음 시금치나물	잡곡밥 콩나물무국 고등어구이 무채나물 두부숙갓무침	
오후	롤케익/두유	과일	샌드위치	찐고구마	과일	

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다