

2018년 3월 식단표

	월	화	수	목	금	토		
	 <p>식단감수 : 육경호 면허번호 : 제 10900호 *배추김치 기본 제공*</p>			1	2	3		
오전							수제요구르트	수제요구르트
중식				삼일절			보름밥 동태국 취나물 시금치무침 고사리나물	콩나물무밥 두부된장국 깻잎김치 오징어젓갈
오후							삼은고구마	과일
	5	6	7	8	9	10		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 계란황태국 꼬시래기무침 새우호박볶음 해물완자전	잡곡밥 새우무국 제육볶음 상추,고추/쌈장 도라지오이무침	찰밥 쇠고기미역국 잡채 아삭고추무침 감자조림	흑미밥 김치콩나물국 고등어구이 청포묵무침 파프리카볶음	카레라이스 계란실파국 양파장아찌 얼갈이나물	쌀밥 돈가스 야채샐러드 단무지		
오후	호박죽	과일	생신잔치	과일	양갱	과일		
	12	13	14	15	16	17		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 오징어국 생김/양념장 계란말이 물나물생채	잡곡밥 버섯된장국 소고기버섯불고기 두부튀나물무침 녹두전	보리밥 청국장 코다리조림 전어양념고추 세발나물무침	흑미밥 냉이감자국 공치조림 봄동겉절이 양념깻잎	쌀밥 바지락칼국수 해물파전 깍두기	잡곡밥 삼겹살구이 파인애플꼬지 버섯구이		
오후	어묵탕	과일	양송이스프	과일	жат,깨죽	과일		
	19	20	21	22	23	24		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 떡국 물미역무침 멸치견과류볶음 명태전	잡곡밥 들깨무국 짬닭 부추겉절이 두부조림	보리밥 꽃게된장국 봄동겉절이 메추리알조림 숙주나물	흑미밥 들깨미역국 삼치옛장구이 연근조림 도토리묵/양념장	비빔밥 맑은콩나물국 물김치 오징어젓갈	쌀밥 잔치국수 깍두기 양파지		
오후	단호박찜	과일	샌드위치/매실차	과일	물만두	과일		
	26	27	28	29	30	31		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 복어국 콩나물무침 단호박조림 브로콜리/초장	잡곡밥 육개장 파래생채 우영조림 콩자반	보리밥 시래기된장국 냉이무침 두부조림 가지볶음	흑미밥 들깨무국 가자미조림 달래초무침 파래전	짜장잡채밥 계란실파국 단무지 깻잎김치	김치볶음밥 계란후라이 구운김 배추겉절이		
오후	팔죽	과일	삼은달걀	과일	약과/식혜	과일		

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다