

2019년 3월 식단표

	월	화	수	목	금	토	
					1	2	
오전					수제요구르트	수제요구르트	
중식					* 배추김치 기본제공 * (국내산) ♣ 금정구 보건소 참조 ♣	잡곡밥 돈육김치찌개 두부양념조림 멸치아몬드볶음 꼬시래기무침	볶음밥 해물칼국수 버섯탕수 겨울초겉절이 단무지무침
오후					호박찜/두유	과일	
	4	5	6	7	8	9	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 방풍나물 단배추나물	잡곡밥 북어국 훈제오리고기 취나물 콩조림	찰밥 소고기미역국 잡채 고사리볶음 명태포전	잡곡밥 꽃게된장국 파채돈불고기 묵은지쌈 건파래자반	잡곡밥 무채국 삼치무조림 새우피망볶음 톳나물무침	강된장비빔밥 감자수제비국 삼겹야채볶음 통마늘구이	
오후	잔죽	과일	케익/식혜	과일	삶은고구마/두유	과일	
	11	12	13	14	15	16	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	잡곡밥 곤약어묵국 코다리조림 건새우호박볶음 들깨무채나물	잡곡밥 재첩국 굴전 표고버섯볶음 오징어젓무침	잡곡밥 육개장 분출소시지전 마늘쫘볶음 도토리묵무침	잡곡밥 오징어국 콩나물무침 죽순버섯들깨찜 호두아몬드조림	잡곡밥 조개탕 간장찜닭 돈나물무침 더덕무침	콩나물국밥 해물파전 무생채 봉동겉절이	
오후	깨죽	과일	떡/모과차	과일	약과/두유	과일	
	18	19	20	21	22	23	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	잡곡밥 해물순두부찌개 오삼불고기 상추쌈/쌈장 청경채나물	잡곡밥 김치콩나물국 시금치무침 두부구이 우영채조림	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 청포묵김무침 땅콩조림	잡곡밥 감자탕 새우피망볶음 조미포무침 숙주미나리나물	잡곡밥 들깨버섯탕 주꾸미볶음 부추전 연근조림	김치불고기덮밥 맑은장국 계란후라이 치킨너겟 단무지	
오후	흑임자죽	과일	떡/매실차	과일	삶은계란/두유	과일	
	25	26	27	28	29	30	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	잡곡밥 매생이국 빈대떡 알감자조림 고들빼기무침	잡곡밥 탕국 삼치옛장조림 다시마채무침 고구마줄기볶음	잡곡밥 추어탕 hemat살겨자볶음 깻잎지무침 무말랭이지	잡곡밥 흥합미역국 도라지무침 콩치조림 김치전	잡곡밥 두부된장국 소고기장조림 느타리버섯볶음 파래무침	잡곡밥 떡만두국 돈가스/소스 방어포볶음 맛김	
오후	호박죽	과일	떡/수정과	과일	샌드위치/두유	과일	

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다