

3월 데이케어 중식 식단표(예정)

	영양사	담당	부장	관장
결재				

* 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.

3월 2일 (월)	3월 3일 (화)	3월 4일 (수)	3월 5일 (목)	3월 6일 (금)	3월 7일 (토)
	잡곡밥 아욱된장국 춘천식닭갈비 들깨무나물 호박고지나물 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 동그랑땡전 한식잡채 무생채 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 우영조림 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 버섯소불고기 탕평채 상추겉절이 포기김치	
	778kcal	788kcal	799kcal	768kcal	
	빵	과일	계란	요플레	
3월 9일 (월)	3월 10일 (화)	3월 11일 (수)	3월 12일 (목)	3월 13일 (금)	3월 14일 (토)
잡곡밥 육개장 야채계란찜 콩자반조림 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육불고기 메추리알장조림 물미역초장무침 포기김치	취나물영양밥 미소된장국 깻잎튀김 생김구이*양념장 시저샐러드 포기김치	잡곡밥 떡국 떡갈비구이 알감자조림 청경채무침 포기김치	잡곡밥 북어해장국 돈육김치볶음 데친두부*양념장 건파래볶음 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 제육불고기 두부구이*양념장 오이생채 포기김치
722kcal	769kcal	792kcal	758kcal	784kcal	798kcal
두유	빵	과일	계란	요플레	빵
3월 16일 (월)	3월 17일 (화)	3월 18일 (수)	3월 19일 (목)	3월 20일 (금)	3월 21일 (토)
잡곡밥 배추된장국 삼겹살불고기 두부구이*양념장 양배추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥 부대찌개 계란장조림 감자채볶음 고들빼기무무침 포기김치	잡곡밥 봄동된장국 돼지고기수육 건새우무조림 상추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 적어구이 감자조림 가지나물 포기김치	잡곡밥 물만두국 오징어떡볶음 연두부찜*양념장 연근조림 포기김치	
764kcal	774kcal	786kcal	794kcal	798kcal	
두유	빵	과일	계란	요플레	
3월 23일 (월)	3월 24일 (화)	3월 25일 (수)	3월 26일 (목)	3월 27일 (금)	3월 28일 (토)
잡곡밥 김치찌개 계란말이 콩나물무침 맛김구이 포기김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 애호박나물 곰피*초장 포기김치	잡곡밥 해물순두부찌개 떡갈비구이 미역줄기볶음 향아채겉절이 포기김치	잡곡밥 사골국 돈육간장불고기 매콤감자조림 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 감자달걀국 코다리무조림 어묵볶음 생김구이*양념장 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 야채계란찜 상추쌈*쌈장 포기김치
713kcal	799kcal	764kcal	759kcal	798kcal	797kcal
두유	빵	과일	계란	요플레	빵
3월 30일 (월)	3월 31일 (화)				
잡곡밥 돈육고추장찌개 해물완자전 도토리묵무침 견과류멸치볶음 포기김치	잡곡밥 어묵국 주꾸미제육볶음 알감자조림 시금치나물 포기김치				
779kcal	787kcal				
두유	빵				