

# 3월 식단표

2015년

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
점심	잡곡밥 북어국 고추장불고기 잔멸치감자볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오징어야채볶음 탕수만두 겨울초나물 배추김치	검정콩밥 건새우미역국 계란찜 당근우엉잡채 들깨무나물 배추김치	비빔밥 (오곡밥과 나물) 맑은감자국 계란후라이 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 닭갈비 부추전 양배추샐러드 배추김치
간식	궁중차/찐고구마	요거트/단호박죽	궁중차/두유	궁중차/찐만두	요거트/과일
	9	10	11	12	13
점심	잡곡밥 북어국 코다리조림 시래기무침 고사리나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 햄버거스테이크 양상추샐러드 호박볶음 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 메추리알곤약조림 고구마튀김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 완자전 도토리묵무침 파래무무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기콩나물국 삼치조림 버섯양파볶음 고추된장무침 배추김치
간식	궁중차/찐감자	요거트/소면	궁중차/두유	궁중차/찐계란	요거트/과일
	16	17	18	19	20
점심	잡곡밥 참치김치찌개 제육두루치기 버섯볶음 겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 칼치카레구이 양배추초무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오삼불고기 고구마범벅 맛김 배추김치	잡곡밥 동태탕 계란말이 어묵조림 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 비지찌개 명태포전 어묵볶음 무나물 배추김치
간식	궁중차/찐단호박	요거트/단팥죽	궁중차/두유	궁중차/옥수수스프	요거트/과일
	23	24	25	26	27
점심	잡곡밥 만둣국 조기구이 가지볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 북어국 해물동그랑땡 양배추쌈 오이생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 삼치조림 감자채볶음 봄동겉절이 배추김치	짜장덮밥 계란실파국 파래조개전 겨울초겉절이 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 돈까스/소스 실곤약야채무침 물미역초장무침 배추김치
간식	궁중차/찐계란	요거트/간장떡볶이	궁중차/두유	궁중차/생신잔치	요거트/과일
	30	31			
점심	잡곡밥 홍합무국 가지미조림 양파파프리카볶음 툇나물두부무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 두부조림 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치			
간식	궁중차/찐빵	요거트/짜장면			

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다