

# 3월 식단표

담당	총괄팀장	원장
윤 장순	이영호	문정선

월	화	수	목	금
		1	2	3
		삼일절	잡곡밥. 쌀밥 우거지국 돈육야채볶음 콩나물무침 오이초무침 김치 우유	잡곡밥. 쌀밥 북엇국 생선가스 감자샐러드 피클 김치 우유
6	7	8	9	10
잡곡밥. 쌀밥 김치찌개 옛날소시지전 시금치나물 김 김치 오렌지쥬스	잡곡밥. 쌀밥 된장찌개 돈구이 배추무침 양파장아찌 김치 삶은달걀	잡곡밥, 쌀밥 소고기배춧국 메추리알조림 애호박볶음 콩나물장아찌 김치 바나나	잡곡밥. 쌀밥 매운계란국 두부김치 돈야채볶음 숙주나물 김치 고구마	쌀밥, 잡곡밥 동태미역국 잡채 오징어초무침 취나물무침 김치 두유
13	14	15	16	17
잡곡밥. 쌀밥 된장찌개 돈야채볶음 상추, 깻잎 무생채 김치 떠먹는 요거트	잡곡밥. 쌀밥 들깨수제비 배추전 도토리묵무침 버섯볶음 김치 감자	잡곡밥. 쌀밥 콩나물국 닭볶음탕 오이초무침 동초나물 김치 사과쥬스	카레라이스 양파장아찌 단무지무침 김치 와플	잡곡밥. 쌀밥 콩나물국 호박나물 고등어무조림 감자조림 김치 짬뽕
20	21	22	23	24
잡곡밥. 쌀밥 시금치국 찹스테이크 유채나물 미역초무침 김치 우유	잡곡밥. 쌀밥 소고기무국 버섯탕수 장아찌 취나물무침 김치 고구마	잡곡밥. 쌀밥 김치콩나물국 수육 양배추쌈 부추겉절이 김치 사과	잡곡밥. 쌀밥 애호박계란국 두부강정 브로커리무침 오징어초무침 핫케익	비빔밥 계란후라이 감자맑은국 피클 김치 두유
27	28	29	30	31
잡곡밥. 쌀밥 북엇국 콩고기볶음 오이미역초무침 숙주나물 김치 우유	잡곡밥. 쌀밥 된장찌개 두루치기 야채샐러드 콩나물무침 김치 감자	잡곡밥. 쌀밥 시래깃국 두부조림 파래무침 양배추쌈 김치 바나나	짜장면 양파장아찌 무생채 김치 두유	잡곡밥. 쌀밥 오징어무국 고등어김치찜 무조림 감자조림 갓김치 주스

※식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

제주가톨릭장애인주간보호센터