

# 3월 식단표

## 장애인복지시설



민달팽이 사회적협동조합



구분			1(수)	2(목)	3(금)
점심			울무밥 삼색수제비 채소계란말이 아식이고추무침 배추김치	흑미밥 부대찌개 두부조림 유채나물무침 배추김치	김가루주먹밥 냉이된장국 미니돈까스/소스 브로콜리참깨무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)			620/21	679/29	482/22
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
점심	귀리밥 갈비탕 고등어구이 호박나물 배추김치	백미밥 달걀파국 대패숙주볶음 시금치나물 배추김치	기장밥 북어국 함박스테이크/소스 무생채 배추김치	울무밥 두부된장국 치즈달걀비 양파깻잎무침 배추김치	보리밥 들기름미역국 돼지목살구이 청포묵무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	693/32	679/29	507/27	724/50	615/24
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
점심	흑미밥 우거지국 버섯불고기 맛살겨자냉채 배추김치	백미밥 잡채 돈육불고기 미역국 김치	수수밥 청국장찌개 찜닭 마카로니샐러드 배추김치	현미밥 미소된장국 날치알계란찜 오징어초무침 배추김치	백미밥 크림스프 토마토스파게티 감자튀김/케찹 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	595/25	502/16	714/32	499/25	697/15
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
점심	수수밥 콩가루배추국 돼지갈비찜 참나물무침 배추김치	현미밥 유부다시마국 생선까스/타르타르 무생채 배추김치	귀리밥 어묵국 치즈떡볶이 고구마튀김 배추김치	차조밥 들깨미역국 닭볶음탕 과일샐러드 배추김치	백미밥 근대된장국 카레라이스 진미채무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	502/19	644/16	655/20	657/30	563/27
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
점심	현미밥 소고기무국 두부강정 콩나물무침 배추김치	수수밥 계란국 훈제오리/머스터드 부추겉절이 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 삼치구이 세발나물 배추김치	흑미밥 버섯된장국 제육볶음 쌈무 배추김치	차조밥 감자탕 고구마고로케 아식이고추무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	649/25	495/22	618/48	615/29	738/28
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥	죽	누룽지	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	닭고기	오리고기
	콩		브라질산		산
	두부	콩국수	콩비지	고등어	오징어
	중국산	중국산	중국산	국내산	국산
	배추김치			흰살생선	꽃게
	배추	고춧가루	절인배추	산	산
	국내산	국내산	국내산		
너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	함박스테이크	
국내산	산	국내산	국내산	돼지고기(국내산) /쇠고기(미국산)	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥→잡곡밥 변경가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.