

우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일	월	화	수	목	금	토
							1일	2일
아침	메뉴						잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
							들깨배추국	홍합미역국
							산적야채조림	두부조림
							무생채	유채나물
							돌자반	구이김
							배추김치	배추김치
	열량(Kcal)						640	628
점심	메뉴						잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/흑임자죽
							유부국	사골만두국
							한돈사태찜	새우젓계란찜
							청포묵김무침	상추무침
							오이지	숙주나물
							배추김치	배추김치
	열량(Kcal)						670	634
저녁	메뉴						잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
							봄동된장국	근대된장국
							떡갈비조림	고추장제육볶음
							꼬시래기무침	사각어묵조림
							콩나물무침	양배추쌈/장
							배추김치	배추김치
	열량(Kcal)						629	633

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오징어:중국산



우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일	월	화	수	목	금	토
		3일	4일	5일	6일	7일	8일	9일
아침	메뉴	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
		콩가루배추국	순두부국	시금치된장국	소고기미역국	버섯들깨탕	맑은얼갈이야채국	사골떡국
		너비아니조림	미트볼야채볶음	닭살굴소스조림	순두부/장	산적데리야끼볶음	닭살야채볶음	두부조림
		세발나물초무침	참나물된장무침	무순들깨볶음	미나리봄동무침	시금치나물	물미역무침	숙주나물
		김자반	무말랭이무침	구이김	오복지	김자반	깻잎지	구이김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	631	638	644	670	638	630	614
점심	메뉴	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/흑임자죽
		우거지국	콩나물국	청국장	배추닭국	새우달걀탕	유부국	미역된장국
		한돈하이라이스	가자미카레튀김	한돈굴소스볶음	한식잡채	민찌마파두부	한돈김치찜	돈까스/소스
		고구마샐러드	모듬버섯볶음	맛살숙주겨자채	숙갓두부무침	감자당근조림	새발나물도라지생채	실곤약샐러드
		무생채	시래기된장지짐	깻잎지	얼갈이생채	고춧잎무침	무나물	짜사이무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	680	685	653	649	667	650	659
저녁	메뉴	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
		참치미역국	호박새우젓국	오징어무국	냉이된장국	유채된장국	사골만두국	닭곰탕
		두부구이/장	떡갈비아채볶음	짜리메란버섯조림	돈채그린빈볶음	콩치김치찜	맛살계란찜	햄양배추볶음
		고사리나물	참치무조림	감자채볶음	야채전	고사리볶음	호박양파볶음	모듬묵김무침
		봄동된장무침	고추잎지	양배추부추생채	오이지무침	마늘쫑무침	실곤약무침	고들빼기
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	670	658	667	670	630	649	674

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오징어:중국산



우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일	월	화	수	목	금	토
		10일	11일	12일	13일	14일	15일	16일
아침	메뉴	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
		맑은감자국	팽이버섯야채국	우거지국	북어해장국	모듬버섯들깨국	홍합무국	계란탕
		떡갈비데리야끼조림	해물완자야채볶음	훈제오리당면볶음	비엔나야채볶음	두부간장조림	소고기표고볶음	순두부/장
		마늘쫄무침	궁채절임	호박양파볶음	무생채	돈나물상추겉절이	청경채맛살무침	꼬시래기무침
		김자반	구이김	오이피클	김자반	단무지무침	오이지	구이김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	624	628	637	619	626	634	630
점심	메뉴	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/흑임자죽
		배추된장국	호박새우전국	오징어무국	조랭이미역국	시래기된장국	안매운닭개장	얼갈이된장국
		닭감자조림	돈채새송이볶음	순대야채볶음	한돈잡채	콩나물한돈불고기	팽이두부조림	생선까스/소스
		양배추샐러드	양배추찜/장	우영연근조림	청포묵김무침	비빔물만두	고구마순볶음	푸실리샐러드
		콩나물무침	치커리무생채	고들빼기	숙주참나물무침	오복지	치커리생채	무말랭이무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	660	653	680	674	679	683	649
저녁	메뉴	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
		감자버섯국	유채된장국	두부된장국	유부된장국	호박새우전국	돈콩비지백탕	들깨시락국
		한돈갈비찜	참치두부조림	시금치프리타타	닭다리살야채볶음	코다리김치조림	오징어버섯채소전	한돈시래기찜
		어묵고추장조림	총알새송이들깨볶음	알감자조림	김치전	들깨죽순볶음	브로콜리볶음	감자채볶음
		고사리나물	마늘쫄무침	오징어젓	깻잎지	오이피클	간장깻잎지	치커리나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	660	628	617	690	662	630	629

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오징어:중국산



우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일	월	화	수	목	금	토
		17일	18일	19일	20일	21일	22일	23일
아침	메뉴	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
		소고기무국	열무된장국	순두부국	만두국	들깨무국	시금치된장국	호박새우젓국
		두부조림	돈채버섯볶음	미트볼야채볶음	참치김치볶음	메란곤약조림	순두부/장	햄양배추볶음
		콩나물무침	호박나물	참나물	유부청경채무침	봄동겉절이	애느타리맛살볶음	알감자조림
		김자반	오이지	구이김	김자반	간장깻잎지	구이김	궁채절임
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619	620	622	657	623	613	617
점심	메뉴	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/흑임자죽
		냉이된장국	계란국	콩나물국	소고기미역국	얼갈이배추국	모듬어묵국	두부버섯들깨탕
		함박스테이크조림	콩치김치조림	한돈불백	한식잡채	가자미구이	한돈갈비양념찜	치킨탕수육/소스
		청포묵무침	감자채볶음	모듬묵무침	돌나물상추무침	숙주나물	배추된장나물	마카로니샐러드
		해초샐러드	얼갈이나물	비트무생채	오이피클	고춧잎지	실곤약무침	단무지무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	632	640	639	650	629	610	624
저녁	메뉴	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
		시금치된장국	미역미소국	두부야채국	유부국	유채된장국	콩나물국	청국장
		한돈그린빈볶음	닭다리살야채볶음	맛살계란찜	떡갈비야채볶음	파리고추닭볶음	참치두부조림	한돈김치찜
		무생채	숙주나물	버섯데리야끼볶음	된장시래기볶음	부추전	연근우영조림	참나물무침
		콩나물무침	양념깻잎지	오이지무침	단호박엿장조림	양파장아찌	무나물	미역오이초무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	620	637	633	640	658	633	627

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오징어:중국산



우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일	월	화	수	목	금	토
		24일	25일	26일	27일	28일	29일	30일
아침	메뉴	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
		북어채무국	감자양파국	얼갈이국	아욱된장국	배추된장국	순두부국	홍합미역국
		고기산적조림	한돈버섯볶음	떡갈비조림	소세지그린빈볶음	동그랑땡조림	해물완자야채볶음	두부간장조림
		양파부추무침	참나물된장무침	무달래생채	도토리묵/장	열무나물	세발나물	콩나물무침
		구이김	궁채절임	김자반	무말랭이무침	구이김	간장깻잎지	김자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	668	652	640	638	620	629	630
점심	메뉴	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/흑임자죽
		미역된장국	순두부국	아욱된장국	소고기미역국	시금치된장국	콩비지백탕	사골떡국
		돈채양배추볶음	닭다리살굴소스볶음	한돈브로콜리볶음	한식잡채	두부참치조림	모듬버섯덮밥	제육볶음
		어묵조림	해초무침	연근튀김	미나리생채	치커리유자청샐러드	푸실리참치샐러드	양배추찜/장
		오이지	숙주나물	양념깻잎지	고들빼기	숙주나물	오이피클	단무지무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	644	659	651	672	650	669	650
저녁	메뉴	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
		유채된장국	근대장국	열무된장국	버섯들깨탕	매생이떡국	다시마채무국	청국장
		코다리무조림	너비아니구이	순대볶음	돈채피망볶음	한돈김치찜	야채계란찜	콩치시래기찜
		시금치나물	숙갓두부무침	콩나물무침	상추오이무침	야채전	배추된장나물	들깨열무나물
		양념깻잎지	브로콜리버섯볶음	꼬시래기	건파래볶음	오복지	청모듬김무침	숙주무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	655	620	619	628	689	655	648

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오징어:중국산



우리 F&B 케이터링 주간식단표 (3월)

구분		일						
		31일						
아침	메뉴	잡곡밥/흰죽						
		근대국						
		떡갈비조림						
		툇두부무침						
		김구이						
		배추김치						
	열량(Kcal)	677						
점심	메뉴	잡곡밥/들깨죽						
		콩나물국						
		한돈야채볶음						
		오이맛살냉채						
		얼갈이된장나물						
		배추김치						
	열량(Kcal)	661						
저녁	메뉴	잡곡밥/야채죽						
		감자양파국						
		소세지야채볶음						
		도토리묵/장						
		봄동겉절이						
		배추김치						
	열량(Kcal)	629						

상기 내용은 수급 현황에 따라 달라질 수 있습니다. 알레르기 유발식품에 주의하여 식사하시기 바랍니다.

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 통마토,호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣등.

<원산지>

쌀,흑미,보리(국내산) / 김치(배추,고춧가루:중국산) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(브라질산) / 두부(콩:인도산) / 동태(러시아산) / 다랑어(참치:베트남산) / 고등어(국내산) / 탕수육(돈육,계육:국내산) / 미트볼(계육,돈육:국내산) / 비엔나소세지(계육,돈육:국내산) / 런천미트 (돈육:외국산(미국,스페인,캐나다등))/소시지(돈육:국내산) / 고기산적(계육,돈육:국내산) / 너비아니(계육,돈육:국내산) / 떡갈비(돈육:국내산) / 돈까스(돈육:국내산) / 콩비지(국내산) / 훈제오리(중국산) / 탕수육(계육,돈육:국내산) / 동그랑땡 (계육,돈육:국내산, 두부:대두(외국산:미국산,캐나다산,중국산등)) / 물만두(돈육:국내산) / 오

징어:중국산

