소망의 집 건강식단 차림표



	월	화	수	목	금	토	일
	02월 28일	03월 01일	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일
아 침	흰밥/보리밥 누룽지탕 새우살동그랑땡 청포묵야채무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 냉이된장국 옛날소세지전 아몬드멸치볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 메란장조림 브로콜리/초장 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 두부양념조림 브로콜리야채볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기감자국 꽁치무조림 오이부추무침 김자반 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 떡갈비야채볶음 청포묵야채무침 무짠지채무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기미역국 춘천닭갈비 미니새송이볶음 섬초무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 소세지야채볶음 계란말이 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 삼치양념조림 두부부침/양념장 가지나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 동태찌개 해물파전 애호박볶음 얼갈이열무김치 배추김치	흰밥/보리밥 시금치조개된장국 제육고추장불고기 양배추/쌈장 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치국 치킨텐더/소스 단호박샐러드 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어해장국 야채계란찜 버섯피망볶음 봄동겉절이 배추김치
간 식	소보로빵/요구르트	복숭아요거트	단팥도라야끼/요구르트	카스테라/요구르트	플레인요거트	식혜	밤꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 소고기무국 두부양념조림 굴소스가지볶음 파래무침 배추김치	흰밥/보리밥 유채된장국 소불고기 양배추찜/쌈장 시래기지짐 배추김치	흰밥/보리밥 햄야채볶음밥/짜장소스 두부김치국 스크램블에그 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 돈육메란장조림 느타리들깨볶음 봄동겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 소고기숙주볶음 감자채볶음 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 고등어무조림 우엉조림 무생채 배추김치
간 식	검은콩두유	사과쥬스	베리믹스비피더스	황도	양송이스프	포도비피더스	수정과

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 07일	03월 08일	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일
아 침	흰밥/보리밥 소고기배추된장국 잡채해물완자 청경채볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 꽁치무조림 시금치나물 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 달래된장찌개 곤약메란장조림 컬리플라워볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 떡갈비야채볶음 참나물무침 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 베이컨팽이버섯볶음 취나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기우거지국 연두부/양념장 참치야채볶음 가지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 잡채어묵볶음 꽈리멸치볶음 얼갈이열무김치 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 양파부추무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 시래기된장국 버섯불고기 꽈리고추멸치볶음 상추겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 주꾸미볶음/소면 연두부/양념장 얼갈이열무김치 배추김치	흰밥/보리밥 두부된장찌개 닭강정 그린샐러드/유자드레싱 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 코다리양념조림 도토리묵야채무침 시래기지짐 배추김치	흰밥/보리밥 버섯매운탕 소고기채숙주볶음 무짠지무침 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 삼치구이 참나물무침 파래김자반 배추김치
간 식	마가렛/요구르트	딸기요거트	오뜨/요구르트	바나나	수구부꾸미/요구르트	포도비피더스	찐계란/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 순두부찌개 너비아니구이 새송이버섯볶음 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 돈육김치볶음 두부찜 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 삼색들깨수제비 맛살어묵볶음 깻순나물 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 참치야채볶음 브로콜리야채볶음 우엉조림 배추김치	흰밥/보리밥 냉이된장국 소고기메란장조림 아몬드멸치볶음 시금치나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 동태무조림 호박나물 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 간장닭볶음 두부양념조림 쑥갓나물무침 배추김치
간 식	사과비피더스	식혜	요러브	복숭아요거트	칼슘두유	단호박찜	블루베리요거트

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 14일	03월 15일	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일
아 침	흰밥/보리밥 소고기미역국 맛살어묵볶음 계란후라이 근대된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 두부양념조림 깻순나물 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 소고기메란장조림 청포묵야채무침 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락배추된장국 볼어묵야채볶음 새송이버섯볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 스크램블에그 얼갈이겉절이 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 연두부/양념장 아몬드멸치볶음 시금치무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 햄야채볶음 취나물무침 돌자반 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기육개장 김말이튀김 버섯피망볶음 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 파채제육볶음 양배추쌈/쌈장 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 임연수카레구이 굴소스가지볶음 숙주무침 배추김치	흰밥/보리밥 돈등뼈해장국 부추전 매콤감자조림 도토리묵/양념장 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 함박스테이크/소스 단호박샐러드 오이부추무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 고등어양념조림 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 계란장조림 청포묵야채무침 얼갈이열무김치 배추김치
간 식	모닝빵&딸기잼/요구르트	포도비피더스	카스타드/요구르트	플레인요거트	슈크림/요구르트	블루베리요거트	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 감자옹심이 돈민찌가지볶음 청경채무침 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 꽁치김치찜 브로콜리맛살볶음 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 떡갈비야채볶음 우엉조림 두부쑥갓무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 옛날소세지전 호박느타리볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 부추계란국 탕수육/소스 단무지무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 삼치양념조림 오이양파무침 구이김 배추김치
간 식	딸기요거트	황도	요러브	참깨두유	복숭아요거트	식혜	바나나

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 21일	03월 22일	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일
아 침	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 베이컨그린빈스볶음 깻순나물 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 계란찜 버섯야채볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 김치콩나물국 메란장조림 참나물무침 파래자반 배추김치	흰밥/보리밥 북어해장국 두부양념조림 미니새송이볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 비엔나야채볶음 콩나물무침 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 도라지오이무침 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 우거지된장국 꽁치무조림 아몬드멸치볶음 오이지무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 부대찌개 계란말이 연두부/양념장 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱국 돼지김치볶음 두부찜 시금치들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기우거지들깨탕 잡채 도토리묵야채무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 생선까스/소스 감자샐러드 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 조갯살미역국 닭살데리야끼볶음 실곤약야채무침 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 돼지순두부찌개 어묵맛살볶음 파프리카버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 새우살동그랑땡 구이김 오복지무침 배추김치
간 식	미니단팥빵/요구르트	블루베리요거트	베이비슈/요구르트	사과비피더스	찐계란/요구르트	복숭아요거트	바나나
저 녁	흰밥/보리밥 소고기무국 꽁치김치조림 청포묵김가루무침 숙주무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 순살닭볶음탕 청경채무침 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 삼색수제비 떡갈비야채볶음 우엉조림 두부쑥갓무침 배추김치	흰밥/보리밥 열무된장국 돈민찌가지볶음 울방개묵무침 상추치커리생채 배추김치	흰밥/보리밥 버섯들깨탕 삼치양념조림 청포묵김가루무침 가지나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 너비아니구이 참나물무침 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 순살닭볶음탕 쑥갓나물 쌈무 배추김치
간 식	베리믹스비피더스	바나나	요러브	꿀호떡/요구르트	검은콩두유	포도비피더스	양송이스프

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 28일	03월 29일	03월 30일	03월 31일	04월 01일	04월 02일	04월 03일
아 침	흰밥/보리밥 콩비지찌개 잡채어묵볶음 가지볶음 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 부추해물완자 느타리들깨볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 너비아니구이 미니새송이볶음 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 비엔나야채볶음 숙주나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 계란장조림 청포묵김무침 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 두부양념조림 참나물무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기우거지국 연두부&양념장 볼어묵야채볶음 취나물무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 임연수구이 감자조림 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기배추된장국 치킨텐더/소스 꽃맛살샐러드 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 제육고추장불고기 상추/쌈장 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 돼지호박고추장찌개 소세지야채볶음 계란후라이 시래기된장지짐 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 닭살데리야끼볶음 오이양파무침 양배추샐러드 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 코다리양념조림 애호박볶음 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 소불고기 버섯피망볶음 상추치커리무침 배추김치
간 식	치즈케잌/요구르트	바나나	단팥도라야끼/요구르트	플레인요거트	단호박부꾸미/요구르트	포도비피더스	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 호박새우젓국 소고기채버섯볶음 아몬드멸치볶음 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 감자맑은국 꽁치무조림 연두부/양념장 돌나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱국 간장닭볶음 김치전 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 삼색수제비 동그랑땡 버섯야채볶음 시금치들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 고등어김치조림 건새우마늘쫑볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 바지락무국 해물완자전 청경채버섯볶음 오이부추무침 배추김치
간 식	식혜	블루베리요거트	단호박찜	사과비피더스	칼슘두유	황도	요러브

* 원 산 지 안 내 *

* 쌀- 밥,죽,누룽지 (국내산) / 배추김치(배추:국산,고춧가루:국내산) ,얼갈이겉절이(얼갈이배추:국내산,고춧가루:국내산)

* 소고기-국거리(국내산-한우,호주산),소불고기,소장조림용(호주산),/돼지고기-국내산/닭고기-곰탕용,볶음용(국내산) / 오리고기-주물럭,훈제오리(국내산)

* 고등어(노르웨이산) /동태(러시아산)/꽃게(중국산)/조기(중국산)/임연수(러시아산)/꽁치통조림(대만산)/콩-콩비지,두부,콩국수,순두부(외국산)/다슬기(중국산)

* 돈까스-돈육(등심:국산)/생선까스-북방네덜란드산/떡갈비-돈육(국산)/치킨봉,치킨텐더,치킨윙-닭고기(국산)/비엔나소세지-돈육(국산),돈지방(국산),닭고기(국산)

-상기식단은 재료수급에 따라 변경될 수 있습니다-