

3 월 식단표 (중식&간식)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
메뉴 & 간식	잡곡밥 다시마무국 돈육장조림 봄동겉절이 돌자반볶음 백김치	잡곡밥 호박된장찌개 공치김치찜 물미역&초장 어묵볶음 백김치	잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 가지볶음 단무지무침 포기김치	잡곡밥 복어국 돈채숙주볶음 얼갈이무침 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 열무된장국 삼치무조림 브로콜리무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 오징어국 쇠고기장조림 파리고추볶음 감자조림 포기김치
	삶은계란,식혜	단팥빵,요구르트	물만두,망고주스	단팥죽	해물파전	굴
날짜	9	10	11	12	13	14
메뉴 & 간식	잡곡밥 청국장찌개 돈육호박볶음 연근조림 숙주무침 포기김치	잡곡밥 계란국 코다리무조림 시금치나물 우영조림 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 고구마닭조림 미역줄기볶음 애호박볶음 포기김치	잡곡밥 미역국 닭안심야채조림 오이양파무침 감자볶음 포기김치	잡곡밥 수제비국 삼치구이 새송이버섯나물 무나물 포기김치	잡곡밥 갈비탕 새우부추전 오징어젓갈 감자스틱 포기김치
	단호박죽	크림스프,모닝빵	궁중떡볶이	왕만두,쌀음료	찐감자,주시쿨	모닝빵,쌀음료
날짜	16	17	18	19	20	21
메뉴 & 간식	잡곡밥 육개장 고등어구이 양배추샐러드 요플레 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 돈사태김치찜 다시마쌈 무생채 백김치	잡곡밥 고추장버섯찌개 제육볶음 양배추쌈&쌈장 돌나물무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 통오이지무침 느타리버섯나물 포기김치	잡곡밥 도토리묵국 돈육채볶음 실곤약무침 감자샐러드 백김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 새우부추전 두부조림 숙주미나리무침 포기김치
	붕어빵,사과주스	단호박찜,쌀음료	찐고구마	짜장떡볶이	핫도그,두유	토마토
날짜	23	24	25	26	27	28
메뉴 & 간식	잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 숙주무침 연두부&양념장 포기김치	잡곡밥 설렁탕&소면사리 메추리알장조림 청포묵무침 요구르트 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 간장제육불고기 감자채볶음 봄동무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 돈육김치볶음 두부구이 세발나물무침 백김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치무조림 도토리묵무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 어묵볶음 고추장아찌 콩자반 포기김치
	바나나,요플레	김치전	프렌치토스트	카스테라, 우유	유과, 요구르트	크림빵,포도주스
날짜	30	31				
메뉴 & 간식	잡곡밥 들깨무채국 콩나물불고기 두부조림 김구이 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어무찜 감자조림 청경채겉절이 백김치				
	감자전	찐빵,두유				

※ 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다

※ 위생적이고 질 좋은 식사제공을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다