

2024년 3월 식단표

	월	화	수	목	금	토	일
					1	2	3
영식					잡곡밥/청경채죽 얼갈이된장국 김치돈육볶음 한식잡채 물파래무침 배추김치	오곡밥/흑미죽 복어채국 돈육곤약조림 햄감자채볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 오징어국 돈채피망볶음 호박나물 실곤약무침 배추김치
석식					잡곡밥/야채죽 소고기미역국 매콤닭살조림 삼색푸실리샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥/배추죽 소고기무국 두부양념조림 숙주나물 연근양파조림 배추김치	잡곡밥/두부죽 무청된장국 돼지불고기 미역초무침 무약지치 배추김치
	4	5	6	7	8	9	10
영식	잡곡밥/콩가루죽 콩나물국 매콤닭살조림 도토리묵부추무침 들깨우나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 얼무된장국 돼지불고기 양배추찜*쌈장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/당근죽 닭개장 돈육곤약조림 치커리샐러드*소스 수제비트피클 배추김치	잡곡밥/감자죽 소고기미역국 고등어구이 봉동된장나물 무생채 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 얼갈이된장국 돈채피망볶음 숙갓두부무침 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 소고기무국 미니두부조림 숙갓두부무침 청경채무침 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 복어채국 납작당면찜닭 들깨호박나물 연근양파조림 배추김치
석식	잡곡밥/청경채죽 소고기미역국 달걀찜 매추리알조림 청경채숙주무침 배추김치	잡곡밥/양배추죽 시래기해장국 코다리무조림 브로콜리맛살볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/버섯죽 다시마무국 매콤돈채볶음 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 비지찌개 굴소스돈육볶음 돌나물*초장 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 오징어국 고구마닭살조림 치커리샐러드*소스 햄감자채볶음 배추김치	잡곡밥/시금치죽 아육국 고추장불고기 사각어묵볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥/고기죽 콩나물국 돈채양배추볶음 얼갈이된장나물 우육지치 배추김치
	11	12	13	14	15	16	17
영식	잡곡밥/야채죽 다시마무국 돼지불고기 청포묵김가루무침 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/무죽 다시마무국 고등어구이 실곤약무침 무약지치 배추김치	잡곡밥/양파죽 바지락순두부백탕 짜장소스 한식잡채 수제비트피클 배추김치	잡곡밥/고기죽 소고기미역국 고추장불고기 양배추찜*쌈장 호박나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 물만두달걀국 미니두부조림 브로콜리*초장 사각어묵볶음 배추김치	잡곡밥/감자죽 다시마무국 돈채피망볶음 실곤약무침 감자당근조림 배추김치	잡곡밥/양배추죽 시래기해장국 돈육곤약조림 얼갈이된장무침 고사리볶음 배추김치
석식	잡곡밥/콩가루죽 아육국 돈채피망볶음 치커리샐러드*소스 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 바지락순두부백탕 달걀찜 연근조림 돌나물*초장 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 시금치된장국 돈채피망볶음 옥수수큰샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥/시금치죽 콩나물국 코다리무조림 얼무나물무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥/양배추죽 아육국 닭살고구마조림 치커리샐러드*소스 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/청경채죽 황태국 굴소스돈육볶음 마카로니샐러드 콩알버섯조림 배추김치	잡곡밥/감자죽 시금치국 닭살피망볶음 롯데부무침 미나리무생채 배추김치
	18	19	20	21 생일식단	22	23	24
영식	잡곡밥/무죽 얼갈이된장국 김치돈육볶음 도토리묵부추무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 씻은김치콩나물국 생선가스*타르타르 이역초무침 감자조림 배추김치	잡곡밥/양파죽 달걀부추국 카레닭살볶음 브로콜리맛살볶음 수제장아찌 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 돼지불고기 치커리샐러드*소스 한식잡채 배추김치	잡곡밥/감자죽 무청된장국 굴소스돈채볶음 양배추찜*쌈장 사각어묵볶음 배추김치	잡곡밥/당근죽 시래기해장국 고추장불고기 무생채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락순두부백탕 매콤닭살볶음 숙갓두부무침 감자조림 배추김치
석식	잡곡밥/두부죽 우거지해장국 돈채양배추볶음 치커리생채*양념장 무약지치 배추김치	잡곡밥/감자죽 소고기미역국 달걀찜 죽순채야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/당근죽 아육된장국 돼지불고기 콩알송이조림 실곤약무침 배추김치	잡곡밥/무죽 비지찌개 가자미구이 소시지케첩볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 황태해장국 두부간장조림 감자채볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/무죽 얼무된장국 두부양념조림 삼색푸실리샐러드 부추무침 배추김치	잡곡밥/두부죽 근대국 돈채피망볶음 청경채숙주무침 사각어묵볶음 배추김치
	25	26	27	28	29	30	
영식	잡곡밥/무죽 씻은김치콩나물국 돈채피망볶음 치커리생채*양념장 탕평채 배추김치	잡곡밥/감자죽 얼무된장국 고등어김치찜 무약지치 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 조행이떡물만두국 마파두부 콩나물무침 수제장아찌 배추김치	잡곡밥/감자죽 비지찌개 돼지불고기 얼갈이된장무침 삼색푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥/양배추죽 우거지해장국 납작당면찜닭 고사리나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥/무죽 소고기무국 두부양념조림 사각어묵볶음 감자조림 배추김치	
석식	잡곡밥/콩가루죽 우거지국 미니두부조림 청경채숙주무침 무생채 배추김치	잡곡밥/부추죽 소고기미역국 달걀찜 죽순채볶음 사각어묵볶음 배추김치	잡곡밥/배추죽 오징어국 돈채양배추볶음 치커리샐러드*소스 콩알송이무조림 배추김치	잡곡밥/당근죽 무청된장국 코다리무조림 숙갓두부무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기탕국 돈채피망볶음 상추*쌈장 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 시금치국 돈육곤약조림 브로콜리볶음 마카로니샐러드 배추김치	

[식단작성 : ㈜바론푸드 영양사 김은선]

- 원산지 표시제:쌀(국내),얼갈이,배추,봄동(국내,중국)/김치(배추,고춧가루-중국),소고기(호주,미국),돈육,갈비(국내),통닭(국내)닭정육(브라질),햄,등그랑뎡,미트볼,너비아니,소시지(돈육,계육:국내,수입),두부,순두부,콩비지,청포묵(수입),고등어(국내),삼치(국내),동태,코다리(러시아),조기(중국)오징어(페루),오징어젓갈(칠레산),콩치(원양),해물완자(연육:수입),어묵(갈치:수입)
- 상기 메뉴는 물품수급 및 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.