

온라인
Online

동산딸기축제

2022 NONSAN
STRAWBERRY FESTIVAL

2022. 2. 23(수) - 27(일)

눈꽃 속에 피어나는 논산 딸기향



3월 식단



| 주최 | 논산시 | 주관 | 2022논산딸기축제추진위원회 | 후원 | 농림축산식품부 | 농수산식품유통공사 | 농촌진흥청 | 충청남도 | 충청남도농업기술원 | 충청남도농업기술원 | NH농협 | 논산문화원

	월	화	수	목	금	토	일
		3/1(삼일절)	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
조식		백미밥+된장아욱죽 바지락미역국 메추리알곤약조림 숙주나물 김치	백미밥+버섯야채죽 어묵국 미트볼양념조림 가지나물 김치	백미밥+올갱이죽 두부팽이장국 고등어자반구이 호박볶음 김치	백미밥+쇠고기죽 소고기무국 야채달걀찜 얼갈이나물 김치	백미밥+야채죽 사골떡국 동그랑땡전 숙갓두부무침 김치	백미밥+흑임자죽 아욱국 달걀두부전/양념장 오징어젖무침 김치
중식		잡곡밥+김치죽 썩국 코다리강정 오이무침 김치	잡곡밥+홍합미역죽 콩나물국 수육 상추쌈/양념장 김치	잡곡밥+참치죽 버섯매운탕 오징어김치전 도토리묵/양념장 김치	잡곡밥+단호박죽 도토리묵채국 메밀전병 아삭이그추쌈장무침 김치	잡곡밥+게맛살죽 냉이된장국 돈육잡채 단호박샐러드 김치	잡곡밥+버섯굴죽 뼈없는순살감자탕 가자미카레구이 청경채나물 김치
		백미밥+두부죽 시래기된장국 마파두부 미나리나물 김치	잡곡밥+깨죽 부대찌개 비빔만두 시금치나물 김치	잡곡밥+옥수수죽 청국장찌개 제육볶음 깻잎나물 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 유부김치국 순살찜닭 견새우마늘쫀볶음 김치	백미밥+계란죽 홍합우국 맛살버섯전 콩나물무침 김치	백미밥+시금치죽 감자고추장찌개 비엔나양파볶음 오이달래무침 김치
	3/7	3/8	3/9(대통령선거)	3/10	3/11	3/12	3/13
조식	백미밥+영양닭죽 시금치된장국 어묵야채볶음 멸치고추장볶음 김치	백미밥+된장아욱죽 오징어무국 베이컨감자채볶음 참나물무침 김치	백미밥+버섯야채죽 달걀파국 맛살브로콜리볶음 고사리나물 김치	백미밥+올갱이죽 맑은순두부국 떡갈비양념조림 숙주나물 김치	백미밥+쇠고기죽 올갱이부추국 돈육통마늘장조림 열무된장나물 김치	백미밥+야채죽 감자다시마국 달걀후라이 오이양파무침 김치	백미밥+흑임자죽 알토란국 돈민찌두부조림 우영채조림 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 유부된장국 돈육강정 김가루실파무침 김치	잡곡밥+김치죽 콩비지찌개 오리불고기 부추양파겨자무침 김치	잡곡밥+홍합미역죽 짬뽕국 고추잡채/꽃빵 요구르트 김치	잡곡밥+참치죽 콩가루배추국 오삼불고기 썩전 김치	잡곡밥+단호박죽 달래된장국 임연수어구이 치커리사과무침 김치	잡곡밥+게맛살죽 버섯들깨탕 고구마닭갈비 유채겉절이 김치	잡곡밥+버섯굴죽 육개장 쭈꾸미야채볶음 취나물무침 김치
석식	백미밥+콩죽 수제비국 골뱅이야채무침 봄동겉절이 김치	백미밥+두부죽 근대장국 조기구이 돈나물/초장 김치	잡곡밥+깨죽 돈육김치찌개 바지락미나리전 고구마맛탕 김치	잡곡밥+옥수수죽 팽이미소국 달걀김말이 도라지오이무침 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 콩나물국 두부강정 세발나물초무침 김치	백미밥+계란죽 봄동된장국 미니돈까스/소스 연근샐러드 김치	백미밥+시금치죽 우렁이된장국 꼬막미나리무침 양배추찜/양념장 김치

	월	화	수	목	금	토	일
	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20
조식	백미밥+영양닭죽 맑은미역국 메추리알곤약조림 감자채볶음 김치	백미밥+영양닭죽 썩갠어묵국 동그랑땡전 섬초나물 김치	백미밥+버섯야채죽 소고기무국 두부양념조림 구이김*달래간장 김치	백미밥+올갱이죽 매생이국 야채달걀찜 가지굴소스볶음 김치	백미밥+쇠고기죽 열무된장국 새우완자전 무나물 김치	백미밥+야채죽 사골곰국 북어포조림 고구마줄기볶음 김치	백미밥+흑임자죽 올갱이부추국 분홍소세시전 콩나물무침 김치
중식	짜장면+양송이죽 달걀파국 군만두 단무지무침 김치	오곡밥+김치죽 꽃게탕 돈육버섯불고기 도토리묵*양념장 김치	잡곡밥+홍합미역죽 부대찌개 순대야채볶음 깻잎나물 김치	잡곡밥+참치죽 조갯살시금치국 느타리맛살전 풋마늘무침 김치	잡곡밥+단호박죽 김치국 생선까스/타르소스 실곤약야채무침 김치	잡곡밥+게살맛죽 버섯찌개 간장불고기 건파래무침 김치	잡곡밥+버섯굴죽 빼없는감자탕 연두부/양념장 마카로니샐러드 김치
석식	잡곡밥+콩죽 명란두부찌개 느타리맛살전 툇두부무침 김치	백미밥+두부죽 얼갈이된장국 메밀전병 국멸치무조림 김치	백미밥+깨죽 감자고추장찌개 치킨텐더/머스타드 단호박찜 김치	백미밥+옥수수죽 물만두국 닭살야채볶음 청경채나물 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 호박새우전국 미트볼양념조림 다시마부각 김치	백미밥+계란죽 시금치된장국 참치달걀전 돌나물초무침 김치	백미밥+시금치죽 감자양파국 삼치무조림 표고야채볶음 김치
	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27
조식	백미밥+영양닭죽 북어무국 맛살옥수수전 참나물무침 김치	백미밥+된장아욱죽 우거지국 해물완자전 진미채야채무침 김치	백미밥+버섯야채죽 맑은미역국 새우달걀볶음 미나리초무침 김치	백미밥+올갱이죽 썩된장국 돈육김치볶음 표고버섯볶음 김치	쇠고기죽 잔멸치호두조림 오이지무침 요구르트 김치	백미밥+야채죽 다시마무국 비엔나케참볶음 브로콜리초회 김치	백미밥+흑임자죽 소고기감자국 감자베이컨조림 파리고추찜 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 순두부찌개 순살닭갈비 느타리버섯무침 김치	잡곡밥+김치죽 김국 돈육잡채 애호박전 김치	잡곡밥+홍합미역죽 잔치국수 고추장떡 비름나물무침 김치	잡곡밥+참치죽 참치김치찌개 삼색달걀찜 김가루실파무침 김치	잡곡밥+단호박죽 버섯맑은국 불어묵조림 야채겨자무침 김치	잡곡밥+게맛살죽 달래두부장국 돈사태김치찜 치커리오이생채 김치	잡곡밥+버섯굴죽 부추들깨국 순살간장찜닭 취나물무침 김치
석식	백미밥+콩죽 근대장국 가자미카레구이 미역줄기볶음 김치	백미밥+두부죽 맑은대구탕 야채부추전 콩자반 김치	백미밥+깨죽 유부장국 흰살생선전 무나물 김치	백미밥+옥수수죽 비지찌개 쇠고기가자볶음 무생채 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 알토란국 쭈꾸미떡야채볶음 양배짬/양념장 김치	백미밥+계란죽 떡만두국 맛살야채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥+시금치죽 버섯맑은국 갈치조림 애배추된장무침 김치
	3/28	3/29	3/30	3/31			
조식	백미밥+영양닭죽 맑은콩나물국 시금치스크램블에그 오이무침 김치	백미밥+된장아욱죽 사골만두국 어묵야채조림 가지나물 김치	누룽지탕 연두부/양념장 참치김치볶음 요플레 김치	백미밥+올갱이죽 건새우무국 달걀장조림 시금치나물 김치			
중식	잡곡밥+양송이죽 아욱국 동그랑땡전 고춧잎나물무침 김치	잡곡밥+김치죽 유부버섯국 제육볶음 새송이버섯볶음 김치	잡곡밥+홍합미역죽 들깨시래기국 치즈달걀말이 명엽채볶음 김치	잡곡밥+참치죽 김치수제비국 오징어야채볶음 오이고추쌈장무침 김치			
석식	백미밥+콩죽 닭곰탕 오징어김치전 깻잎양념지 김치	백미밥+두부죽 호박고추장찌개 오리훈제샐러드 부추양파무침 김치	백미밥+깨죽 소고기미역국 병어양념조림 연근땅콩조림 김치	백미밥+옥수수죽 썩갠어묵국 새우완자전 청포묵숙주무침 김치			

봄날의 주꾸미

몸도 마음도 나른해지는 따뜻한 봄,
피로회복에 좋은 영양듬뿍 주꾸미에 대해 알아보아요

봄에 주꾸미가 유독 맛있는 이유

산란기의 주꾸미 머리 속에는 알이 가득 차 있어요.
쌀알 모양의 탱글탱글한 주꾸미 알과 토실토실 몸통 실은
다른 때 보다 쫄깃쫄깃 고소한 맛을 느낄 수 있어요.

낙지야? 주꾸미야?

다리갯수도 같고 생김새도 비슷한 주꾸미와 낙지는
다리길이와 발끝을 보면 쉽게 구별이 가능합니다.
주꾸미의 다리는 짧고 발끝은 둥글둥글 말려 있어요.
반면, 낙지의 다리는 길고 발끝은 쪽 뾰어 있습니다.



나는 머리 속에
알을 잔뜩 가지고 있어요~

주꾸미의 효능

피로
회복

항암
효과



두뇌
발달

혈관
건강

주꾸미와 환상의 꿀조합



주꾸미삼겹살미나리볶음

주꾸미는 고소한 삼겹살과 향긋한 미나리와 만나면 더욱 더 환상적인 맛을 만들어 냅니다.
주꾸미의 타우린은 체내 콜레스테롤을 줄여주기 때문에 지방함량이 높은 돼지고기와 영양궁합으로도 좋습니다.



행복한맛남이 드리는 생활정보 | 영암특별 봄날의 주꾸미

www.ourhometfs.co.kr

☎ 논산시 보건소 영양상담 041) 746-8133

