

3 월 식단표

1 주	월		화	수	목	금	토
						1	2
	간식					영양죽	영양죽
	점심					순두부백탕 동그랑땡조림 어묵볶음 실곤약초무침	팽이장국 카레라이스 팝만두*깨간장 해초샐러드
간식	빵/요거트					과일/음료	
2 주	4		5	6	7	8	9
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	도토리묵채국 간장닭조림 베이컨숙주볶음 새콤무생채	어묵탕 고등어무지집 갯잎순나물 물미역초무침	된장찌개 돈육두루치기 부들어묵피망볶음 봄동나물무침	냉이된장국 해물콩나물찜 후랑크볶음 아삭고추무침	소고기미역국 느타리우불고기 한식잡채 시금치나물	계란파국 짜장라이스 고구마맛탕 우동곤약마요무침
	간식	과일/음료	파전/우유	밥/우유	과일/음료	빵/음료	고구마/우유
3 주	11		12	13	14	15	16
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	호박고추장찌개 생선파스*타르 새송이조림 도토리묵무침	미소된장국 돈육떡볶음 비타민무침 감자채볶음	맑은콩나물국 춘천닭갈비 근대된장나물 브로콜리초무침	들깨버섯탕 해물완자조림 고사리들깨볶음 오이부추무침	돈육김치찌개 가자미구이 미역줄기볶음 숙주나물무침	시락국 마파두부덮밥 춘권튀김*케첩 가지양파볶음
	간식	요거트/케익	과일/음료	삶은달걀/음료	과자/음료	빵/우유	수프/과일
4 주	18		19	20	21	22	23
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	감자수제비국 돈채숙주볶음 열무나물 마늘쫄초장무침	육개장 미트볼조림 숙갓나물무침 감자조림	시락국 간장돈불고기 총알버섯조림 실곤약야채무침	김치콩나물국 닭볶음탕 도라지나물 파리멸치볶음	순두부백탕 콩치무조림 청경채겉절이 시래기된장지짐	물만둣국 하이라이스 김치부침개 그린샐러드
	간식	과일/음료	케익/녹차	빵/음료	과자/음료	떡/음료	과일/음료
5 주	25		26	27	28	29	30
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	경상도식소고기국 순대야채볶음 봄동나물 야채계란찜	배춧국 안동찜닭 느타리버섯볶음 콩나물맛살냉채	청국장찌개 돈육메란조림 시금치나물 물파래무침	꽃게탕 김치두루치기 연두부*깨간장 호박나물볶음	열무된장국 삼치구이 치커리사과무침 미나리숙주나물	시락국 비빔나물 소고기약고추장 오이무침
	간식	빵/요거트	고구마/음료	빵/음료	떡/우유	과자/음료	삶은달걀/음료