

3월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
중식	잡곡 소고기미역국 고추장불고기 애호박볶음 우엉조림 김치	잡곡 된장찌개 적어구이 조미김 들깨고사리볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 돈육간장조림 양배추쌈 감자조림 김치	잡곡 시락국 데리야끼닭볶음 브로콜리두부무침 버섯야채볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 간장불고기 오이무침 숙주나물 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 마늘종새우볶음 유부조림 김치
석식	잡곡 모듬어묵탕 오리훈제야채볶음 부추샐러드 단무지무침 김치	잡곡 들깨무국 마늘종돈육볶음 두부구이 콩나물무침 김치	잡곡 소고기무국 팔보채 무나물 가지무침 김치	잡곡 오징어무국 돈육숙주볶음 매추리알조림 어묵볶음 김치	잡곡 감자호박된장국 코다리조림 애호박볶음 감자채볶음 김치	잡곡 참치김치찌개 돈육버섯볶음 조미김 계란장 김치
날짜	9	10	11	12	13	14
중식	잡곡 계란볶어국 돈채피망볶음 두부조림 양념깻잎지 김치	잡곡 오징어무국 가지미구이 감자채볶음 도토리묵+양념장 김치	잡곡 추어탕 돈육숙주볶음 계란찜 가지무침 김치	잡곡 감자국 오징어숙회무침 표고버섯애호박볶음 배추된장무침 김치	잡곡 시락국 소불고기 감자조림 숙주나물 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 소고기미역국 간장불고기 가지볶음 오이무침 김치	잡곡 콩나물볶어국 돈육간장조림 양대콩조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 된장찌개 해물콩나물찜 소시지감자조림 청포묵무침 김치	잡곡 김치콩나물국 돼지갈비찜 다시마채무침 새송이간장조림 김치	잡곡 조개살미역국 간장찜닭 유부조림 오이무침 김치	잡곡 들깨무국 간장불고기 브로콜리+초장 취나물볶음 김치
날짜	16	17	18	19	20	21
중식	잡곡 모듬어묵탕 고추장불고기 단호박조림 조미김 김치	잡곡 순살감자탕 돈육김치볶음 두부구이 연근조림 김치	잡곡 배추된장국 코다리조림 부추양파겉절이 감자범벅 김치	잡곡 조개살미역국 닭볶음탕 다시마채무침 무나물 김치	잡곡 콩나물볶어국 돈육양배추볶음 오이무침 깨순볶음 김치	잡곡 야채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 된장찌개 고등어구이 애호박볶음 오이미역초무침 김치	잡곡 소고기무국 돈채피망볶음 가지무침 감자조림 김치	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 숙주나물 어묵볶음 김치	잡곡 콩나물국 돈육버섯볶음 양배추쌈 계란찜 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 우엉조림 가지볶음 김치	잡곡 두부된장미역국 마파두부 버섯야채볶음 계란말이 김치
날짜	23	24	25	26	27	28
중식	잡곡 시락국 고등어구이 간장어묵조림 애호박볶음 김치	잡곡 해물순두부찌개 간장불고기 콩나물무침 소시지감자조림 김치	잡곡 김치어묵탕 수육 양념깻잎지 가지볶음 김치	잡곡 오징어무국 간장찜닭 배추된장무침 버섯야채볶음 김치	잡곡 호박감자된장국 돼지갈비찜 오이무침 콘샐러드 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 소고기미역국 고추장불고기 오이무침 조미김 김치	잡곡 들깨무국 오징어숙회무침 계란찜 연두부+양념장 김치	잡곡 유부된장국 가지미구이 두부조림 들깨고사리볶음 김치	잡곡 시락국 간장불고기 연근조림 건새우마늘종볶음 김치	잡곡 복어국 고추장불고기 계란장 다시마채무침 김치	잡곡 야채계란국 돈육김치볶음 브로콜리참치마요 두부양파볶음 김치
날짜	30	31	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가지미(국내산)미꾸라지(국내산)			
중식	잡곡 황태미역국 오리훈제야채볶음 쌈무 부추겉절이 김치	잡곡 소고기무국 해물콩나물찜 감자채볶음 오이미역초무침 김치				
석식	잡곡 오징어무국 생선가스 우엉조림 애호박볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 간장불고기 유부조림 단호박조림 김치				