

2022년 3월 식단표

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4	5
간식			글	딸기	키위	딸기	청포도
아침			시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심			치킨마요덮밥 콩나물국 멸치볶음	해물칼국수 부추감자전 겉절이	대패삼겹살볶음 숙주볶음 도토리묵무침 짬뽕국	새우볶음 두릅무침 도라지오이무침 감자탕	라면 밥
저녁			삼겹살구이 오이당근스틱 쌈채소 김치국	갈지조림 꼬막무침, 버섯전골 취나물무침 트루초자	돈까스 건새우시래기국 콩나물무침	볶음밥 단무지무침 된장국 연두부무침	순대볶음 콩나물무침 메추리알볶음 갈비탕
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11	12
간식	청포도	딸기	키위	레드글러브(적포도)	방울토마토	오렌지	딸기
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	된장찌개 소고기볶음 숙주무침	돼지고기제육볶음 수제비국 가지전 봄동겉절이	치즈돈까스 샐러드 김치국 감자스프	깐풍기 미역국 시금치무침 메추리알장조림	두부김치 계란찜 브로콜리초장 어묵볶음	근대국 튀김만두 비빔밥	라면 밥
저녁	소세지전 떡볶이 계란말이 김치콩나물국	어묵탕 오징어볶음 시금치나물 단무지무침	고등어구이 비빔만두 숙주무침 소갈비탕	하이라이스 연근조림 브로콜리볶음 무국	감자탕 오징어살채볶음 팽이버섯계란전 애호박구이	가자미구이 감자조림 청로복무침 시금치된장국	오징어무국 콩자반 콩나물무침 갈비찜
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	13	14	15	16	17	18	19
간식	바나나	오렌지	파인애플	오렌지	딸기	글	사과
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	소불고기 참치김치찌개 미역줄기볶음 멸치볶음	참스테이크 고추장찌개 고사리볶음 콩자반	생선까스 조랭이떡국 오이무침 취나물무침	골뱅이소면무침 새우마늘볶음 돼지고기장조림 얼큰된장찌개	육개장칼국수 감자전 취나물겉절이	얼갈이배추된장국 오리야채볶음 삼치구이 세발나물초장무침	라면 밥
저녁	배추된장국 생선구이 오징어채조림 어묵볶음	퀘사디아(또띠아) 단무지무침 어묵탕	닭발막창볶음 버섯두부탕 콘치즈 오이고추장무침	꽃빵, 고추잡채 계란국 겉절이	깐풍육 우렁볶음 근대나물무침 비지찌개	닭볶음탕 시금치나물 곰피미역초장	소고기구이 관자구이 오징어무국
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	20	21	22	23	24	25	26
간식	사과	청포도	방울토마토	사과	사과	토마토	글
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	돼지고기볶음 멸치볶음 세발나물무침 동태탕	생선까스 도토리묵무침 비름나물무침 된장국	들깨수제비 참나물무침 옥수수전	오징어초무침 생선구이, 닭곰탕 두부양념부침 시금치나물	크림스파게티 닭가슴살샐러드 오이피클 단호박스프	낙지볶음 민들레무침 방풍나물무침 소고기무국	라면 밥
저녁	깐풍육 고기장조림 아욱된장국 콩자반	김치볶음밥 군만두 갈비탕	치킨넛 조개탕 콩나물밥 양념장	시금치된장국 수육 오이당근스틱 푹고추무침	버섯소고기샤브샤브 월남쌈 김부각	미역국 오징어볶음 시금치나물	등갈비찜 미역줄기볶음 숙주볶음 부대찌개
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	27	28	29	30	31		
간식	사과	적포도	딸기	방울토마토			
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유		
점심	소불고기 꽃게탕 콩자반 미역줄기볶음	코다리조림 꼬막무침 동부묵무침 냉이된장국	우삼겹볶음 황태채무국 취나물무침 오이도라지무침	떡국 새우튀김 참나물무침	오징어볶음 콩나물무침 감자전 근대된장국		
저녁	돼지고기장조림 부대찌개 멸치볶음 콩나물무침	난자완스 고구마튀김 닭개장 오이무침	탕수육 마라탕 김부각 단무지무침	소고기스테이크 세발나물 애호박양념구이 콩나물국	닐치알볶음밥 순두부찌개 다시마초장 멘보샤		

※ 조식/중식/석식 김치 항시 제공
식자재 문제로 식단이 변경 될 수 있음