



COOK365

# 월간 기쁨 식단표(03월)



				3/1(금)	3/2(토)	
정성이 가득한 점심				소고기우육 떡갈비구이 청포묵김가루우침 가지나물 배추김치	근대원장국 황수육*소스 야채계란찜 콩나물우침 배추김치	
건강을 생각하는 저녁				청국장찌개 허물부추전 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	김치두부국 돈불시래기조림 부추적채우침 우나물 배추김치	
오전/오후				녹두죽/율무차	호박죽/제철과일	
	3/4(월)	3/5(화)	3/6(수)	3/7(목)	3/8(금)	3/9(토)
정성이 가득한 점심	김치콩나물국 생선까스*소스 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	미역국 달걀고추장볶음 감자채볶음 청경채우침 배추김치	미역국 고등어조림 야채계란찜 양념뺏알치 배추김치	생이두부원장국 오리훈제고추장볶음 콩나물우침 상추참나물겉절이 배추김치	미역국 오징어까스*소스 양상추샐러드 연근조림 배추김치	분동원장국 한식잡채 연근조림 브로콜리두부우침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	계란국 코다리우조림 감자채볶음 얼무원장우침 배추김치	아욱원장국 미트볼야채볶음 고구마샐러드 양파초침임 배추김치	돌매감자국 버섯미알장조림 청포묵김가루우침 무알랭이우침 배추김치	순두부김치찌개 빈들새우호박조림 볼어묵볶음 얼갈이우침 배추김치	시금치원장국 삼치조림 도토리묵*양념장 얼무나물 배추김치	복어국 돈채굴소스볶음 감자채볶음 우나물 배추김치
오전/오후	검은깨죽/율무차	흰고구마/제철과일	야채죽/율무차	바나나/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일
	3/11(월)	3/12(화)	3/13(수)	3/14(목)	3/15(금)	3/16(토)
정성이 가득한 점심	미역국 황박스테이크조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	아욱원장국 가지미우조림 가지볶음 숙주우침 배추김치	계란국 야채파삭소스 군만두 단무지 배추김치	근대원장국 제육볶음 무알랭이우침 느타리볶음 배추김치	대구탕 돈채굴소스볶음 브로콜리육임자우침 숙주나물 배추김치	콩나물국 양념음양 호박볶음 무알랭이우침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	바지락우육국 코다리우조림 어묵볶음 양배추샐러드 배추김치	계란국 훈제오리볶음 도토리묵상추우침 부추우침 배추김치	호박새우젓국 순대뺏알볶음 실곤약야채볶음 청경채나물 배추김치	어묵국 고등어조림 브로콜리*초장 오이우침 배추김치	유부원장국 돈등뼈찜 우영채볶음 고춧잎볶음 배추김치	배추원장국 두부원찌조림 포시래기우침 고사리나물 배추김치
오전/오후	검은깨죽/율무차	흰고구마/제철과일	야채죽/율무차	바나나/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일
	3/18(월)	3/19(화)	3/20(수)	3/21(목)	3/22(금)	3/23(토)
정성이 가득한 점심	부대찌개 가지미구이 감자조림 시금치우침 배추김치	순우국 비엔나소세지볶음 연근조림 참나물우침 배추김치	김치콩나물국 생선까스*소스 단호박샐러드 다시마밥 배추김치	유부국 돈불고기 계란장조림 단무지우침 배추김치	복어국 달걀굴소스볶음 가지나물볶음 부추겉절이 배추김치	꽃게원장찌개 소코렘전 출방개묵참나물우침 오이우침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	미역국 달걀콩나물찜 매추리알장조림 새말나물 배추김치	순두부호박국 돈육고추장볶음 부추겉절이 양배추*양장 배추김치	감자국 고등어우조림 도토리묵*양념장 상추우침 배추김치	소고기우육 두부찬*양념장 무청시래기지지침 고들빼기우침 배추김치	다시마우육 고등어구이 연근조림 양념뺏알치 배추김치	미역국 제육볶음 무들매나물 오복치우침 배추김치
오전/오후	검은깨죽/율무차	흰고구마/제철과일	야채죽/율무차	바나나/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일
	3/25(월)	3/26(화)	3/27(수)	3/28(목)	3/29(금)	3/30(토)
정성이 가득한 점심	바지락미역국 달볶음양 멸치건고볶음 시금치우침 배추김치	맑은감자국 콩치조림 상추우침 숙주나물 배추김치	김치냉이국 카레 미트볼야채조림 무들매나물 배추김치	반두국 돈불고기 브로콜리맛살볶음 얼갈이나물 배추김치	아욱원장국 가지미구이 여호박야채볶음 우영채조림 배추김치	콩나물두부국 초기구이 호박볶음 느타리조우침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	배추원장국 오리부추볶음 맛살야채볶음 근대고추장우침 배추김치	청국장 돈채피망볶음 어묵볶음 오이지우침 배추김치	순두부찌개 달걀데리야끼볶음 콩나물우침 단호박샐러드 배추김치	얼무원장국 고등어조림 새송이버섯볶음 간장뺏알치 배추김치	용암살우육 야채계란찜 갈비산적구이 오이양파우침 배추김치	얼갈이원장국 계란장조림 감자조림 상추겉절이 배추김치
오전/오후	검은깨죽/율무차	흰고구마/제철과일	야채죽/율무차	바나나/제철과일	녹두죽/율무차	호박죽/제철과일