

주간식단표
2011년3월26일 ~ 4월1일

날짜 요일	아침	점심	저녁	간식
26 / 월	차조밥 콩나물국 오징어볶음 브로콜리/초장 김치	보리밥 애호박된장찌개 취나물무침 날치알계란찜 김치/김구이	차조밥 들깨무국 비엔나피망볶음 미역줄기 김치	바나나
27 / 화	수수밥 쇠고기무국 물오징어볶음 새송이버섯볶음 김치	잡곡밥 라면김치국 순대볶음 콩나물무침 김치	수수밥 어묵감자국 두부조림 청경채된장무침 김치	요플레
28 / 수	찰쌀현미밥 시래기된장국 쇠고기숙주볶음 감자조림 김치	쌀밥 감자탕 우나물 매콤달걀말이 김치	흑미밥 해물순두부찌개 김치전 도토리묵야채무침 김치	베지밀
29 / 목	현미밥 쇠고기미역국 고구마줄기볶음 시금치무침 김치	잔치국수 봄동겉절이 요구르트	현미밥 청국장 메추리알돈육장조림 콩나물무침 김치	청포도
30 / 금	보리밥 조갯살배추된장국 어묵볶음 콩나물무침 김치	차조밥 우렁살배추된장국 굴비구이 천사채샐러드 김치	현미밥 참치김치찌개 파리고추멸치볶음 양념깻잎지 김치	딸기
31 / 토	차조밥 콩나물국 깻잎지 메추리알버섯장조림 김치	흑미밥 무황태국 두부조림 안동찜닭 김치	현미밥 청국장 김치전(새우살) 도라지오징어채무침 김치	요구르트
1 / 일	빵. 우유	율무밥 청국장 돼지고기두루치기 김구이 김치	차조밥 떡국 견과류멸치조림 숙주나물 김치볶음(스팸)	오렌지