# 월간 식단표

2025년 08월

**업체명: 참좋은푸드주식회사**

| 구분 | | | | | | 금(08.01) | 토(08.02) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | | | | | | 잡곡밥/두부야채죽<br>유부장국<br>소고기야채볶음<br>연두부/양념장<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(653kcalkcal) | 잡곡밥/들깨야채죽<br>누룽지탕<br>미트볼데리야끼조림<br>컬리플라워볶음<br>비트무생채<br>맛김치<br>(666kcalkcal) |
| 점심 식단 | | | | | | 잡곡밥/참치죽<br>오이냉국<br>잡채<br>시래기볶음<br>실곤약무침<br>맛김치<br>(682kcalkcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>뼈없는감자탕(비건)<br>두반장돼지불고기<br>느타리버섯볶음<br>열무고추장무침<br>맛김치<br>(689kcalkcal) |
| 저녁 식단 | | | | | | 잡곡밥/양송이죽<br>종합어묵국<br>오리훈제부추찜<br>팽이미역줄기볶음<br>양배추흑임자무침<br>맛김치<br>(662kcalkcal) | 잡곡밥/게살야채죽<br>한식된장국<br>스크램블에그<br>베이컨채소볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(678kcalkcal) |
| 오후 간식 | | | | | | 바나나빵 | 런요구르트 |

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

| 구분 | 일(08.03) | 월(08.04) | 화(08.05) | 수(08.06) | 목(08.07) | 금(08.08) | 토(08.09) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 잡곡밥/녹두죽<br>홍합무국<br>떡갈비조림<br>파래자반<br>씨앗젓갈무침<br>맛김치<br>(651kcalkcal) | 잡곡밥/참치야채죽<br>맑은감자국<br>참치야채볶음<br>시래기볶음<br>해초무침<br>맛김치<br>(653kcalkcal) | 잡곡밥/표고버섯야채죽<br>콩나물국<br>돼지고기장조림<br>느타리버섯볶음<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(648kcalkcal) | 잡곡밥/계란야채죽<br>팽이버섯된장국<br>계란찜<br>파래자반<br>궁채장아찌<br>맛김치<br>(653kcalkcal) | 잡곡밥/새우죽<br>김치국<br>고등어캔무조림<br>비엔나야채볶음<br>된장깻잎지<br>맛김치<br>(655kcalkcal) | 잡곡밥/닭야채죽<br>미역국<br>메추리알장조림<br>맛살양배추볶음<br>오복지무침<br>맛김치<br>(643kcalkcal) | 잡곡밥/홍합야채죽<br>사골배추국<br>두부조림<br>호박볶음<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(644kcalkcal) |
| 점심 식단 | 작곡밥/브로콜리죽<br>소고기대파국<br>코다리무조림<br>유자청연근조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(674kcalkcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>부대찌개<br>소불고기<br>유부맛살냉채<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/단호박죽<br>도토리냉국<br>너비아니구이<br>견과류멸치볶음<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(658kcalkcal) | 잡곡밥/양송이죽<br>소고기무국<br>해물콩나물찜<br>마카로니샐러드<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/참깨야채죽<br>고추장찌개<br>오리훈제부추찜<br>새송이버섯볶음<br>미역오이무침<br>맛김치<br>(658kcalkcal) | 잡곡밥/김가루야채죽<br>사골파국<br>짜장닭갈비<br>표고버섯볶음<br>마늘쫑락교무침<br>맛김치<br>(682kcalkcal) | 잡곡밥/계란죽<br>초계탕<br>완자전<br>어묵버섯볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(672kcalkcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥/소고기야채죽<br>두부된장국<br>춘천닭갈비<br>콩나물볶음<br>오이부추무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/부추야채죽<br>게살순두부국<br>데리야끼경단조림<br>가지양파볶음<br>브로콜리참깨무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/들깨미역죽<br>황태국<br>가자미무조림<br>무우볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(667kcalkcal) | 잡곡밥/바지락죽<br>해장국<br>닭순살간장조림<br>감자볶음<br>고들빼기무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/브로콜리죽<br>우묵가사리냉국<br>미트볼굴소스조림<br>두부강정<br>푸실리오리엔탈샐러드<br>맛김치<br>(664kcalkcal) | 잡곡밥/두부죽<br>옹심이감자국<br>고기산적바베큐소스조림<br>우엉채조림<br>열무고추장무침<br>맛김치<br>(662kcalkcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>육개장<br>고등어구이<br>들기름김치볶음<br>계절야채무침<br>깍두기<br>(665kcalkcal) |
| 오후 간식 | 두유 | 치즈케익 | 찐감자<br>보리차 | 달랑도넛(딸기) | 떠먹는요구르트 | 촉촉한고구마케익 | 증편 |
| 구분 | 일(08.10) | 월(08.11) | 화(08.12) | 수(08.13) | 목(08.14) | 금(08.15) | 토(08.16) |
| 아침 식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>얼갈이된장국<br>참치무조림<br>연두부/양념장<br>씨앗젓갈무침<br>맛김치<br>(655kcalkcal) | 잡곡밥/닭안심야채죽<br>들깨무국<br>닭살야채조림<br>콩자반<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(641kcalkcal) | 잡곡밥/김가루야채죽<br>누룽지탕<br>메추리알장조림<br>우엉채조림<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(652kcalkcal) | 잡곡밥/시금치죽<br>사골배추국<br>계란찜<br>호박새우젓볶음<br>구이김<br>맛김치<br>(644kcalkcal) | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>미역국<br>소세지야채볶음<br>궁채장아찌<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(652kcalkcal) | 잡곡밥/들깨야채죽<br>계란국<br>돼지고기장조림<br>구이김<br>비트무생채<br>맛김치<br>(660kcalkcal) | 잡곡밥/미역죽<br>근대된장국<br>연두부/양념장<br>그린빈볶음<br>브로콜리무침<br>맛김치<br>(653kcalkcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥/소고기죽<br>소고기무국<br>떡갈비스틱조림<br>도라지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>고추장찌개<br>마늘훈제오리볶음<br>맛살감자채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(689kcalkcal) | 잡곡밥/양송이죽<br>황태국<br>생선까스/타르소스<br>양송이그린빈볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(681kcalkcal) | 잡곡밥/게맛살야채죽<br>닭곰탕<br>부대제육볶음<br>카레어묵볶음<br>락교무침<br>깍두기<br>(679kcalkcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>잔치국수<br>미트볼데리야끼조림<br>가지양파볶음<br>단무지무침<br>맛김치<br>(691kcalkcal) | 잡곡밥/소고기죽<br>뼈없는감자탕<br>파채불고기<br>감자조림<br>간장깻잎장아찌<br>맛김치<br>(649kcalkcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>육개장<br>계란스크램블<br>견과류멸치볶음<br>열무고추장무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥/옥수수야채죽<br>맑은감자국<br>오징어콩나물찜<br>무나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(668kcalkcal) | 잡곡밥/표고버섯죽<br>수제비국<br>고기산적데리야끼조림<br>표고건새우볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(672kcalkcal) | 잡곡밥/단호박야채죽<br>콩나물냉국<br>닭순살간장조림<br>미역줄기볶음<br>도토리묵김치무침<br>깍두기<br>(666kcalkcal) | 잡곡밥/땅콩죽<br>오징어무국<br>언양식떡갈비(부추)<br>숙주야채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(670kcalkcal) | 잡곡밥/소고기야채죽<br>부대찌개<br>코다리무조림<br>깻순나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(675kcalkcal) | 잡곡밥/양송이죽<br>북어국<br>임연수카레구이<br>유자청연근조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/계란야채죽<br>맑은콩나물국<br>제육볶음<br>버섯야채된장볶음<br>오이양파무침<br>맛김치<br>(662kcalkcal) |
| 오후 간식 | 소보루빵 | 바나나 | 미니쿠키<br>요구르트 | 황도 | 런요구르트 | 촉촉한고구마케익 | 떠먹는요구르트 |

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2025-08-08 16:41:14 배효숙 (시설장)

| 구분 | 일(08.17) | 월(08.18) | 화(08.19) | 수(08.20) | 목(08.21) | 금(08.22) | 토(08.23) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 잡곡밥/당근야채죽<br>순두부국<br>스팸감자조림<br>컬리플라워볶음<br>오징어젓무무침<br>맛김치<br>(649kcalkcal) | 잡곡밥/옥수수야채죽<br>계란국<br>참치야채볶음<br>양파장아찌<br>파래자반<br>맛김치<br>(652kcalkcal) | 잡곡밥/두부야채죽<br>소고기무국<br>두부조림<br>얼갈이된장나물<br>고추장아찌<br>맛김치<br>(654kcalkcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>맑은감자국<br>메추리알장조림<br>호박양파볶음<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(641kcalkcal) | 잡곡밥/홍합살야채죽<br>시래기된장국<br>고등어캔무조림<br>순두부/양념장<br>씨앗젓갈무침<br>맛김치<br>(662kcalkcal) | 잡곡밥/두부야채죽<br>어묵무국<br>돈육장조림<br>파래자반<br>무오이초절임<br>맛김치<br>(653kcalkcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>감자국<br>순두부계란찜<br>건새우무조림<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(645kcalkcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥/브로콜리죽<br>사골우거지국<br>닭순살간장조림<br>어묵마늘쫑볶음<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(679kcalkcal) | 잡곡밥/새우야채죽<br>미역냉국<br>고등어카레구이<br>매콤콩나물야채볶음<br>청포묵김가루무침<br>맛김치<br>(678kcalkcal) | 잡곡밥/닭야채죽<br>우거지해장국<br>한식잡채<br>알감자조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(681kcalkcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>사골파국<br>제육볶음<br>고구마줄기볶음<br>오이부추무침<br>맛김치<br>(675kcalkcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>우묵가사리냉국<br>해물콩나물찜<br>느타리버섯야채볶음<br>열무된장무침<br>맛김치<br>(683kcalkcal) | 잡곡밥/애호박죽<br>닭곰탕<br>함박스테이크조림<br>청경채굴소스볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(679kcalkcal) | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>대파육개장<br>오리훈제야채볶음<br>우엉채조림<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(649kcalkcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥/소고기야채죽<br>들깨버섯탕<br>오징어야채볶음<br>가지볶음<br>양배추부추무침<br>맛김치<br>(651kcalkcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>육개장<br>동그랑땡조림<br>베이컨야채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(657kcalkcal) | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>두부김치국<br>하이라이스<br>그린빈야채볶음<br>마카로니샐러드<br>맛김치<br>(665kcalkcal) | 잡곡밥/들깨미역죽<br>참치김치찌개<br>닭순살간장조림<br>도라지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(671kcalkcal) | 잡곡밥/부추죽<br>북어국<br>떡갈비스틱조림<br>컬리프라워볶음<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/계란죽<br>부대찌개<br>조기튀김<br>견과류멸치볶음<br>오리엔탈샐러드<br>맛김치<br>(650kcalkcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>뼈없는감자탕<br>언양식불고기<br>감자채당근볶음<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(677kcalkcal) |
| 오후 간식 | 푸딩 | 과일 | 바나나빵 | 두유 | 런요구르트 | 달랑도넛 | 떠먹는요구르트 |

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

| 구분 | 일(08.24) | 월(08.25) | 화(08.26) | 수(08.27) | 목(08.28) | 금(08.29) | 토(08.30) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>유부맑은국<br>베이컨야채볶음<br>파래자반<br>씨앗젓갈무침<br>맛김치<br>(649kcalkcal) | 잡곡밥/야채죽<br>누룽지탕<br>표고메추리알조림<br>어묵양파볶음<br>고추장아찌<br>맛김치<br>(647kcalkcal) | 잡곡밥/브로콜리야채죽<br>어묵국<br>돈채야채볶음<br>그린빈볶음<br>오복지무침<br>물김치<br>(653kcalkcal) | 잡곡밥/애호박죽<br>콩나물국<br>다진소고기야채조림<br>시래기볶음<br>고들빼기야채무침<br>맛김치<br>(657kcalkcal) | 잡곡밥/들깨야채죽<br>김치국<br>꽁치캔무조림<br>연두부/양념장<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(645kcalkcal) | 잡곡밥/바지락죽<br>애호박새우젓국<br>떡갈비스틱조림<br>구이김<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(634kcalkcal) | 잡곡밥/당근야채죽<br>미역국<br>돼지고기무조림<br>콩자반<br>청경채무침<br>맛김치<br>(653kcalkcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥/두부야채죽<br>사골해장국<br>돈민찌두부조림<br>호박볶음<br>실곤약야채무침<br>맛김치<br>(679kcalkcal) | 잡곡밥/단호박죽<br>고추장찌개<br>제육볶음<br>감자조림<br>양배추쌈/쌈장<br>맛김치<br>(674kcalkcal) | 작은밥/흑임자죽<br>파송송계란국<br>짜장면<br>고추장어묵볶음<br>짜사이무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/순두부죽<br>오이냉국<br>코다리강정<br>브로콜리땅콩조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(686kcalkcal) | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>부대찌개<br>안동찜닭<br>고사리무나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(677kcalkcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>육개장<br>소고기숙주볶음<br>알감자조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(670kcalkcal) | 잡곡밥/소고기야채죽<br>해장국<br>깐풍강정<br>새우젓호박볶음<br>비트무생채<br>맛김치<br>(687kcalkcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥/바지락죽<br>미역냉국<br>오리훈제고추장볶음<br>목이버섯볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(651kcalkcal) | 잡곡밥/닭고기야채죽<br>한식된장국<br>너비아니구이<br>맛살브로콜리볶음<br>오이미역초무침<br>맛김치<br>(660kcalkcal) | 잡곡밥/계란야채죽<br>육개장<br>닭순살볶음<br>열무새우젓볶음<br>흑임자연근샐러드<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/소고기죽<br>황태채무국<br>오징어야채볶음<br>고추장멸치볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) | 잡곡밥/김가루야채죽<br>바지락순두부국<br>생선카레튀김<br>당근채볶음<br>얼갈이된장무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal) | 잡곡밥/두부야채죽<br>시래기들깨탕<br>해물잡채완자전<br>건새우마늘쫑볶음<br>도토리묵김치무침<br>맛김치<br>(691kcalkcal) | 잡곡밥/메생이죽<br>우거지국<br>제육볶음<br>양배추찜/쌈장<br>계절나물무침<br>맛김치<br>(680kcalkcal) |
| 오후 간식 | 달랑도넛(바나나) | 두유 | 과일 | 떠먹는요구르트 | 증편 | 찐감자<br>보리차 | 런요구르트 |

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

| 구분 | 일(08.31) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 잡곡밥/양송이버섯죽<br>순두부국<br>미트볼조림<br>그린빈볶음<br>씨앗젓갈무침<br>맛김치<br>(634Kcalkcal) | | | | | | |
| 점심 식단 | 잡곡밥/매생이야채죽<br>황태콩나물국<br>조기튀김<br>백목이버섯볶음<br>양배추흑임자무침<br>맛김치<br>(649Kcalkcal) | | | | | | |
| 저녁 식단 | 잡곡밥/닭야채죽<br>두부김치국<br>오징어야채볶음<br>맛살브로콜리볶음<br>파래자반<br>맛김치<br>(668Kcalkcal) | | | | | | |
| 오후 간식 | 황도 | | | | | | |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀,야채,돈불고기(국내산 ) 김치(중국산) 소불고기,소국거리,소다짐육(호주산) 계란(국내산) 닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 식육가공품(국내산,베트남산) 고등어(국내산) 오징어채(칠레산) 코다리(러시아산)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.