효자행복요양원 8월 식단표

날짜	8월 31일 [월]					8월 1일 [토]	8월 2일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥					쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	어묵국					순두부계란국	미역장국
	계란찜					스크램블에그	미트볼조림
	멸치볶음					가지나물	브콜두부무침
	무말랭이무침					열무된장나물	숙주나물무침
	배추김치					배추김치	배추김치
죽식	흰죽					흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥					쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	된장찌개					시금치된장국	만두국
	제육볶음					돈육간장불고기	동그랑땡전
	양배추쌈					쌈	우엉채조림
	콩나물무침					무생채	무말랭이무침
	배추김치					배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽					야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥					쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	얼갈이된장국					유부장국	얼갈이된장국
	동그랑땡전					치킨너겟	해물콩나물찜
	죽순들깨볶음					표고버섯볶음	감자채볶음
	꼬시래기무침					얼갈이겉절이	미역줄기볶음
	배추김치					배추김치	배추김치
죽식	미역죽					땅콩죽	흑임자죽

	8월 3일 [월]	8월 4일 [화]	8월 5일 [수]	8월 6일 [목]	8월 7일 [금]	8월 8일 [토]	8월 9일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	시금치된장국	시래기된장국	누룽지탕	콩비지찌개	누룽지탕	유채된장국	얼갈이된장국
	계란장조림	마파두부	모듬해물볶음	미니돈까스/케찹	너비아니구이	야채계란찜	마파두부
	무청시래기조림	열무된장무침	호박나물볶음	고추잎무침	김자반	모듬콩조림	얼갈이무침
	구이김/간장	브콜맛살볶음	오징어젓무침	마늘쫑멸치볶음	무나물	다시마채무침	구이김.간장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	팥찰밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	육개장	들깨미역국	짜장면	청국장찌개	미역냉국	소고기무국	미소장국
	해물부추전	소불고기	계란파국	꽁치조림	돈육김치볶음	닭살냉채무침	생선까스
	감자조림	잡채	모듬강정	쌈	온두부	느타리버섯볶음	마카로니샐러드
	오이무침	무생채	단무지	다시마채무침	사각어묵볶음	배추된장나물	실곤약야채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	어묵국	참치김치찌개	시금치된장국	열무된장국	된장찌개	다시마감자국	미역장국
	마늘쫑햄볶음	떡갈비조림	닭살야채볶음	후랑크햄볶음	훈제오리	베이컨야채볶음	메란곤약장조림
	톳두부무침	연근흑임자샐러드	도토리묵무침	감자당근채볶음	쌈무	무청시래기조림	어묵볶음
	콩나물무침	양배추무침	가지나물	무말랭이무침	부추무침	숙주맛살무침	무짠치채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	8월 10일 [월]	8월 11일 [화]	8월 12일 [수]	8월 13일 [목]	8월 14일 [금]	8월 15일 [토]	8월 16일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	유부장국	어묵국	누룽지탕	비지찌개	누룽지탕	배추콩가루국	두부김치국
	배아컨야채볶음	스크램블에그	스모크햄볶음	닭살카레볶음	메란장조림	미트볼조림	떡갈비조림
	새송이버섯볶음	무청시래조림	명엽채조림	병아리콩조림	빡빡장	오징어젓무침	브콜*초장
	마늘쫑건새우볶음	해초무침	고추잎무침	양배추무침	구이김/간장	고구마맛탕	깻잎지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	아욱된장국	계란국	우동	된장찌개	닭곰탕	수제비국	참치김치찌개
	제육볶음	안동찜닭	만두야채무침	고등어조림	두부무조림	메밀전병	순대야채볶음
	쌈	콩나물잡채		순두부*양념장	오이부추무침	단호박범벅	감자조림
	무생채	알감자조림	단무지	숙주나물무침	수박	미역줄기볶음	무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	김치콩나물국	두부팽이장국	사골우거지국	미역장국	순두부백탕	육개장	수제비국
	미니돈까스/소스	돈채피망볶음	분홍소세지전	함박스테이크	브콜비엔나볶음	해물모듬볶음	돈채표고볶음
	모듬콩조림	우엉채볶음	멸치볶음	감자채햄볶음	죽순들깨찜	연근조림	맛살야채볶음
	오이무침	건미역초무침	고사리나물	오복지무침	다시마채무침	배추된장나물	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	8월 17일 [월]	8월 18일 [화]	8월 19일 [수]	8월 20일 [목]	8월 21일 [금]	8월 22일 [토]	8월 23일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	두부김치국	무채들깨국	누룽지탕	두부팽이장국	누룽지탕	버섯무채국	소고기무국
	계란장조림	미트볼케찹조림	베이컨야채볶음	스크램블에그	치킨너겟	너비아니구이	마파두부
	청포묵무침	명엽채조림	무청시래기조림	우엉조림	마늘쫑볶음	무청시래기조림	구이김.간장
	모자반무침	양배추무침	오복지무침	김가루무침	고추잎무침	배추된장나물	도토리묵무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	취나물밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	미역국	계란국	된장찌개	청국장찌개	사골우거지국	얼갈이된장국	나가시끼짬뽕
	돈육고추장불고기	꽁치김치조림	두부조림	안동찜닭	야채전	오삼불고기	탕수육
	쌈	도라지나물	구이김/간장	브콜두부무침	실곤약야채무침	쌈	미역줄기볶음
	콩나물무침	미역초무침		무생채	가지굴소스볶음	오이무침	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	만두국	아욱된장국	콩나물국	순두부백탕	시금치된장국	미역국	무청된장국
	잡채어묵튀김	훈제오리볶음	순대야채볶음	우채팽이버섯볶음	후랑크햄볶음	닭살겨자무침	돈채피망볶음
	톳두부무침	쌈무	죽순들깨볶음	호박새우젓볶음	고구마조림	어묵간장조림	병아리콩조림
	고사리나물	꼬시래기무침	얼갈이무침	연근조림	숙주맛살무침	표고버섯볶음	맛살야채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	8월 24일 [월]	8월 25일 [화]	8월 26일 [수]	8월 27일 [목]	8월 28일 [금]	8월 29일 [토]	8월 30일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	얼갈이된장국	무청된장국	누룽지탕	배추들깨국	누룽지탕	만두국	호박된장국
	돈민찌버섯볶음	연두부계란찜	스모크햄볶음	빡빡강된장	두부김치조림	브콜비엔나볶음	너비아니조림
	연근조림	멸치볶음	무청시래기조림	오징어젓무침	구이김/간장	감자채볶음	무청시래기조림
	해초무침	무생채	고추잎무침	고사리나물	미역줄기볶음	콩나물겨자무침	양배추된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	비빔밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	북어국	김치유부국	미역장국	육개장	미역냉국	계란파국	열무된장국
	돈육김치볶음	안동찜닭	야채고로케	분홍소세지전	제육볶음	꽁치무조림	닭살야채볶음
	온두부	다시마쌈	소고기고추장볶음	명엽채조림	양배추쌈	느타리버섯볶음	볼어묵볶음
	가지나물무침	마늘쫑볶음	오이무침	숙주나물무침	감자조림	오이무침	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	스프	비지찌개	순두부찌개	아욱된장국	청국장찌개	시금치된장국	미소장국
	생선까스	훈제오리볶음	함박야채조림	해물콩나물찜	미트볼케찹조림	잡채어묵튀김	스크램블에그
	콘마카로니샐러드	쌈무	단호박범벅	청포묵무침	우엉채조림	고구마조림	멕시칸샐러드
	단무지무침	죽순들깨찜	양념깻잎지	오복지무침	무말랭이무침	얼갈이나물무침	다시마채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
원산지	쌀(밥,죽,누룽지) - 국내산 / 흑미,찹쌀,현미 - 국내산 / 배추김치(국,찌개용포함) - 배추:중국산, 고추가루:중국산 콩 - 두부류,콩비지:외국산/ 쇠고기 - 호주산 / 돼지고기(가공품포함) - 국내산. 베이컨:미국산. 등뼈(감자탕):멕시산 닭고기 - 정육(볶음,닭갈비,튀김):브라질산. 가공품,닭살냉채:국내산. 삼계탕,닭곰탕:국내산 / 오리고기 - 훈제:중국산 고등어 - 국내산 / 참치캔(다랑어) - 원양산 / 아귀순살 - 중국산 / 쭈꾸미 - 베트남산 / 가자미,명태,동태 - 러시아산 꽃게 - 중국산 / 오징어 - 볶음용,국용 귀체 : 페루산, 몸살 : 칠레산 / 해물모듬 : 중국산 / 젓갈 - 중국산 / 겉절이 -얼갈이.봄동 : 국내산 고춧가루 : 중국산,연육-외국산						

효자행복요양원