

[서진푸드] 2025년 8월 식단표

■적용기간 : 2025년 8월 01일(금) ~ 8월 31일(일)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식재료 수급 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						잡곡밥 된장국 피쉬차우더스프 견새우무조림 구이김 배추김치 631.kcal	잡곡밥 감자국 오징어무조림 계절나물 간장겉잎지무침 배추김치 633.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심						잡곡밥 소고기미역국(생일특식) 불향불고기 비빔잡채&소스 마늘쫀무침 배추김치 754.kcal	★별미식/비빔밥★ 잡곡밥 청국장찌개 돈채볶음 호박볶음 당근볶음&상추&비빔간장 배추김치 762.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁						잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 우육목우침 건나물지짐 배추김치 658.kcal	잡곡밥 쇠고기무국 난자완스 브로콜리아채볶음 무나물볶음 배추김치 642.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식						계절과일 요플레	카스타드 비피더스
기능별식이						순두부영양죽 시금치계란죽 참깨죽	순두부영양죽 감자죽 소고기야채죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
아침	잡곡밥 홍합무국 부추완자조림 배이건감자조림 계절나물 배추김치 631.kcal	잡곡밥 해장국 생선살조림 새송이버섯볶음 돌자반 배추김치 635.kcal	잡곡밥 보리새우탕국 두반장두부찜 계란스크림볼 건나물지짐 배추김치 630.kcal	잡곡밥 된장국 참치김치볶음 연두부&양념장 계절나물 배추김치 629.kcal	잡곡밥 쇠고기탕국 클램차우더스프 오이지찜 당근라패 배추김치 627.kcal	잡곡밥 해장국 돈육콩나물찜 불어목조림 김구이 배추김치 629.kcal	잡곡밥 미역국 명란계란찜 망콩흑태조림 계절나물 배추김치 634.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부찌개 모듬장조림 팽이버섯미역줄기볶음 콩나물우침 배추김치 792.kcal	잡곡밥 김치국 간장불고기 파리고추고구마조림 유부채속주나물 배추김치 795.kcal	잡곡밥 된장미역냉국 떡갈비과일소스조림 냉잡채 미역초무침 배추김치 798.kcal	★한식데이★ 잡곡밥 아채찜뽕국 짜장닭볶음탕 소금양념두부찜 계절나물 배추김치 801.kcal	잡곡밥 팽이버섯잡곡 재육볶음 햇순감자조림 콩나물우침 배추김치 795.kcal	잡곡밥 콩나물냉국 돈육고구마찌글이 무실래야채샐러드*드레싱 건나물지짐 배추김치 799.kcal	잡곡밥(별미식) 한방닭곰탕 오징어두부조림 불어목탕수 실곤약야채우침 배추김치 796.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 계란탕 증화닭밥 너비아니피망조림 양파장아찌 배추김치 685.kcal	잡곡밥 순두부국 훈천닭갈비 스튜드콘샐러드&드레싱 우거지완장지짐 배추김치 690.kcal	잡곡밥 어묵탕 시래기재육볶음 묵이버섯청포묵볶음 계절나물 배추김치 688.kcal	잡곡밥 육개장 곤이해물콩나물찜 건고구마조림 수제장아찌 배추김치 687.kcal	잡곡밥 다시마국 생선까스*타르타르소스 천사채무침 계절나물 배추김치 686.kcal	잡곡밥 오징어국 영양짜장소스 교자만두튀김 아삭고추오이쌈장우침 배추김치 692.kcal	잡곡밥 장터국밥 숯향불고기 표고버섯청경채볶음 매콤파사이무침 배추김치 685.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	밤향 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배쥬스	찐고구마 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리양죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기야채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰쌀생선야채죽 맛살야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역야채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양양죽 팥죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2025년 8월 식단표

■적용기간 : 2025년 8월 01일(금) ~ 8월 31일(일)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식재료 수급 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	잡곡밥 들깨고사리탕 닭살아채볶음 진열치우편지지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 다시마국 짜글이덮밥 들깨도란대지짐 김구이 배추김치	잡곡밥 북어국 돈육피망볶음 목이버섯볶음 무채나물 배추김치	잡곡밥 미역국 부추계란찜 보리새우양배추볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 무채국 어묵양배추볶음 파리고추고구마조림 짜사이부추된장무침 배추김치	잡곡밥 해장국 짜글이호박조림 팽이버섯미역줄기볶음 당근라페 배추김치	잡곡밥 두부탕국 생선살조림 보리새우호박찜 콩자반 배추김치
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 순두부백탕 김치돈육두루치기 우영들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박알큰찌개 한방돈육찜 실근약냉채 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 순향닭볶음탕 어묵파리고추볶음 시래기지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 순살감자탕 참소테이크 과일그린샐러드 오색피클 배추김치	잡곡밥 사브사브국 아채계란찜 탕평채 고사리지짐 배추김치	잡곡밥 소고기미역국(생일특식) 고추잡채 계란파파두부 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 계란탕 메밀국수우침*초고추장 고기완자조림 도란대지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 미역국 굴소스원장덮밥 불어묵새송이조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 매콤완자소스조림 배이칸아채그라탕 계절나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 오징어가지튀김 카레라이스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 장더국밥 영란두부찜 단호박감자조림 깻잎무침 배추김치	잡곡밥 김치국 바베큐소스불고기 렌네파스타간장샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 장더국밥 떡갈비그린빈스조림 부추장떡 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장 순살안동찜닭 파리고추감자조림 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	찐계란 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비파더스	후레쉬베리 배주스	솔방 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리닭죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기아채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰쌀생선아채죽 맛살아채죽	순두부영양죽 버섯아채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역아채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 팥죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	잡곡밥 시락국 참치아채볶음 마늘풍고구마조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 김치두루치기 시래기지짐 김구이 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 양송이소프 콩단백아채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 영란계란찜 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 클램치우더소프 사각어묵무침 무나물 배추김치	잡곡밥 무청된장국 시금치계란스크럼블 호박볶음 오복지지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 달치양배추볶음 김구이 배추김치
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 두부들깨탕 돈육불고기 과일토핑그린샐러드*소스 모듬버섯냉채 배추김치	잡곡밥 북어국 짜장소스 황도만두탕수 오복지무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 간장찜닭 냉장채 수제피클 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 장더국밥 백불고기 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장 짜글이 고구마순들깨볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 닭볶음탕 청도목아채무침 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 규동덮밥(별미식) 실근약냉채무침 우편지지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 감자국 해물콩나물찜 어항가지볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 생선살조림 호박새우젓볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 해장국 미트볼고구마조림 도토리묵무침 고춧잎지무침 배추김치	잡곡밥 김치국 조기구이 고사리볶음 오이들깨무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오징어두부조림 천사채초무침 마늘홍볶음 배추김치	잡곡밥 채개장 떡갈비그린빈스볶음 맛살아채볶음 간장깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 닭살아채조림 불어묵조림 제철나물무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	오렌지 요구르트	고구마 비파더스	후레쉬베리 두유	오렌지 요구르트	카스타드 사과쥬스	미니딸기계곡 면요
기능별식이	순두부영양죽 시금치계란죽 맛살죽	순두부영양죽 들깨죽 흑임자죽	순두부영양죽 버섯죽 미역아채죽	순두부영양죽 브로콜리아채죽 들깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 자색고구마죽	순두부영양죽 소고기아채죽 묵수수죽	순두부영양죽 소고기아채죽 새우미역죽
당뇨							
경관							
저염							

