

# 8 월 식 단 표

|     |     |
|-----|-----|
| 영양사 | 결재란 |
| 양미경 |     |

|    |                                                                             |                                                                             |                                                                     |                                                                                 | 8월 1일 (토)                                                             | 8월 2일 (일)                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 아침 |                                                                             |                                                                             |                                                                     |                                                                                 | 백미밥/현죽<br>어묵국<br>달걀야채볶음<br>방풍나물무침<br>무말랭이무침<br>배추김치<br>490kcal        | 백미밥/현죽<br>어묵국<br>참치두부찜<br>고춧잎나물<br>구이김<br>배추김치<br>480kcal                   |
| 점심 |                                                                             |                                                                             |                                                                     |                                                                                 | 잡곡밥/들깨죽<br>팽이된장찌개<br>훈제오리부추볶음<br>비빔당면<br>지커리겉절이<br>배추김치<br>610kcal    | 잡곡밥/복어죽<br>오징어매장국<br>고기산적마늘볶음<br>비섯야채볶음<br>우상채<br>배추김치<br>600kcal           |
| 저녁 |                                                                             |                                                                             |                                                                     |                                                                                 | 잡곡밥/시래기국<br>우거지해장국<br>매추리알마늘소스찜<br>알감자버터조림<br>아욱나물<br>배추김치<br>580kcal | 잡곡밥/전두콩죽<br>토란대국<br>청경채굴소스소스찜<br>고구마채볶음<br>숙각무찜<br>배추김치<br>550kcal          |
|    | 8월 3일 (월)                                                                   | 8월 4일 (화)                                                                   | 8월 5일 (수)                                                           | 8월 6일 (목)                                                                       | 8월 7일 (금)                                                             | 8월 8일 (토)                                                                   |
| 아침 | 백미밥/현죽<br>콩가루배추국<br>계란찜<br>꼬시래기볶음<br>구이김<br>배추김치<br>490kcal                 | 백미밥/현죽<br>다시마무국<br>굴소스새치볶음<br>청경채나물<br>무한지채무침<br>배추김치<br>480kcal            | 백미밥/현죽<br>토란국<br>달걀피망볶음<br>숙주나물<br>구이김<br>배추김치<br>470kcal           | 백미밥/현죽<br>홍합국<br>개살개만볶음<br>오이볶음<br>깻잎장아찌<br>배추김치<br>480kcal                     | 백미밥/현죽<br>열갈이된장국<br>그린빈소도육볶음<br>미역줄기볶음<br>구이김<br>배추김치<br>485kcal      | 백미밥/현죽<br>냉이국<br>너비아니볶음<br>감자채볶음<br>비타장아찌<br>배추김치<br>470kcal                |
| 점심 | 잡곡밥/홍합죽<br>시락국<br>달래리아게볶음<br>모듬어묵볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>580kcal              | <일품요리><br>잡곡밥/감자죽<br>잔치국수<br>목이채볶음<br>부추무침<br>배추김치<br>590kcal               | 잡곡밥/파래죽<br>콩나물국<br>훈제오리알마늘볶음<br>새송이버섯조림<br>단배추나물<br>배추김치<br>560kcal | <성일특식><br>잡곡밥/영양닭죽<br>소고기미역국<br>돈육불고기<br>한식잡채<br>만다린야채샐러드<br>배추김치<br>735kcal    | 잡곡밥/아욱죽<br>시금치국<br>달래리살파리조림<br>다시래기볶음<br>매콤호박볶음<br>배추김치<br>610kcal    | 잡곡밥/미역죽<br>유채된장국<br>죽순채볶음<br>우경소림<br>근대고추장무침<br>배추김치<br>570kcal             |
| 저녁 | 잡곡밥/참나물죽<br>향태국<br>아랑가지<br>매콤부부소림<br>알감이나물<br>배추김치<br>520kcal               | 잡곡밥/비섯죽<br>호박된장찌개<br>중화홍농채볶음<br>연근콩소림<br>취나물무침<br>배추김치<br>540kcal           | 잡곡밥/콩나물죽<br>순두부국<br>나자완스<br>도토리떡&향냉장<br>평양채조림<br>배추김치<br>530kcal    | 잡곡밥/계란죽<br>숙각이묵국<br>고동어튀김<br>새우두조림<br>고사리나물<br>배추김치<br>560kcal                  | 잡곡밥/참깨죽<br>열무국<br>두부참지양념조림<br>우경소림<br>산채무생채<br>배추김치<br>530kcal        | 잡곡밥/비섯죽<br>아채채채국<br>계란브로콜리볶음<br>물치마늘중볶음<br>갯나물무침<br>배추김치<br>520kcal         |
|    | 8월 10일 (월)                                                                  | 8월 11일 (화)                                                                  | 8월 12일 (수)                                                          | 8월 13일 (목)                                                                      | 8월 14일 (금)                                                            | 8월 15일 (토)                                                                  |
| 아침 | 백미밥/현죽<br>갯잎장국<br>참치두부조림<br>숙각나물<br>구이김<br>배추김치<br>540kcal                  | 백미밥/현죽<br>우거지국<br>아채계란찜<br>아욱나물<br>오그락지무침<br>배추김치<br>465kcal                | 백미밥/현죽<br>유채된장국<br>후랑크소세지조림<br>미역줄기야채볶음<br>구이김<br>배추김치<br>480kcal   | 백미밥/현죽<br>냉이국<br>파슬리버터스크램블<br>병아리콩장조림<br>오복지무침<br>배추김치<br>475kcal               | 백미밥/현죽<br>근대된장국<br>달걀마늘조림<br>참나물무침<br>구이김<br>배추김치<br>480kcal          | 백미밥/현죽<br>계란국<br>양념부부무조림<br>취나물무침<br>간장갯잎지<br>배추김치<br>470kcal               |
| 점심 | 잡곡밥/개살죽<br>호박된장국<br>계육볶음<br>양배추&함장<br>오이지무침<br>배추김치<br>685kcal              | 잡곡밥/단팔죽<br>어묵국<br>순대갯잎볶음<br>살고약야채무침<br>숙주나물<br>배추김치<br>525kcal              | 잡곡밥/명콩죽<br>채계장<br>카레찜닭<br>가지볶음<br>오이양파무침<br>배추김치<br>590kcal         | <일품요리><br>잡곡밥/매생이죽<br>콩나물밥&양념장<br>유부미소장국<br>매추리알감자조림<br>근대나물<br>배추김치<br>660kcal | 잡곡밥/멸치죽<br>미역국<br>오징어양념소스볶음<br>어묵재야채조림<br>아삭이고추장무침<br>배추김치<br>600kcal | 잡곡밥/아몬드죽<br>돌깨시락국<br>돈대양면볶음<br>도라지볶음<br>열무고추장무침<br>배추김치<br>570kcal          |
| 저녁 | 잡곡밥/미역죽<br>달면곰탕<br>오징어부추전<br>청경채굴소스볶음<br>비름나물<br>배추김치<br>530kcal            | <일품요리><br>잡곡밥/현미로죽<br>다시마무국<br>유니파장밥<br>간동만두<br>단무지무침<br>배추김치<br>550kcal    | 잡곡밥/단호박죽<br>시래기국<br>동태무조림<br>연근알살조림<br>상추겉절이<br>배추김치<br>525kcal     | 잡곡밥/개살죽<br>시금치국<br>훈제오리파스타<br>두부팽이버섯조림<br>방풍나물<br>배추김치<br>540kcal               | 잡곡밥/브로콜리죽<br>고사리국<br>후르츠향수육<br>동부죽김무침<br>호박볶음<br>배추김치<br>535kcal      | 잡곡밥/옥수수죽<br>복어해장국<br>달걀채우침<br>우거지지짐<br>감자채볶음<br>배추김치<br>515kcal             |
|    | 8월 17일 (월)                                                                  | 8월 18일 (화)                                                                  | 8월 19일 (수)                                                          | 8월 20일 (목)                                                                      | 8월 21일 (금)                                                            | 8월 22일 (토)                                                                  |
| 아침 | 백미밥/현죽<br>간새우국<br>강장두부찜<br>배추무침<br>구이김<br>배추김치<br>485kcal                   | 백미밥/현죽<br>향태국<br>매추리알조림<br>시래기지짐<br>파래무침<br>배추김치<br>475kcal                 | 백미밥/현죽<br>물개고사리국<br>계살소스찜<br>부추나물<br>구이김<br>배추김치<br>480kcal         | 백미밥/현죽<br>매생이무채국<br>달고마늘중볶음<br>오이나물<br>연근조림<br>배추김치<br>470kcal                  | 백미밥/현죽<br>냉이국<br>참치양배추볶음<br>숙각두부무침<br>구이김<br>배추김치<br>485kcal          | 백미밥/현죽<br>우거지계란전장국<br>청호박김무침<br>도라지볶음<br>양념갯잎지<br>배추김치<br>470kcal           |
| 점심 | 잡곡밥/근대죽<br>유채국<br>닭고기유자간장조림<br>갯잎쌀&고추&함장<br>호박야채볶음<br>배추김치<br>610kcal       | <일품요리><br>잡곡밥/단호박죽<br>카레라이스<br>미소장국<br>모듬어묵볶음<br>다라지오이생채<br>배추김치<br>620kcal | 잡곡밥/명콩죽<br>고추장찌개<br>미소국<br>실근약야채무침<br>취나물무침<br>배추김치<br>590kcal      | <성일특식><br>잡곡밥/영양닭죽<br>소고기미역국<br>돈육불고기<br>한식잡채<br>파인양상추샐러드<br>배추김치<br>730kcal    | 잡곡밥/단팔죽<br>호박된장국<br>훈제오리숙주볶음<br>우양채조림<br>근대무침<br>배추김치<br>600kcal      | 잡곡밥/미역죽<br>간지아욱국<br>닭고기된장국<br>고기산적돼파볶음<br>삼색무생채<br>열갈이무침<br>배추김치<br>580kcal |
| 저녁 | 잡곡밥/계란죽<br>비섯된장국<br>미크로게릴라찜<br>일식우조림<br>숙주나물<br>배추김치<br>540kcal             | 잡곡밥/들깨죽<br>비섯된장국<br>돈채가지볶음<br>오들콩조림<br>숙주나물<br>배추김치<br>550kcal              | 잡곡밥/매생이죽<br>토란대국<br>도랑죽<br>알감자버터조림<br>콩나물파채무침<br>배추김치<br>525kcal    | 잡곡밥/개살죽<br>시락국<br>생선개소스소스<br>양념두부찜<br>청경채무침<br>배추김치<br>550kcal                  | 잡곡밥/멸치죽<br>콩가루배추국<br>브로콜리계란볶음<br>새송이버섯조림<br>갯나물<br>배추김치<br>535kcal    | 잡곡밥/비섯죽<br>토란국<br>생선우거지국<br>고사리돌깨볶음<br>비름나물<br>배추김치<br>520kcal              |
|    | 8월 24일 (월)                                                                  | 8월 25일 (화)                                                                  | 8월 26일 (수)                                                          | 8월 27일 (목)                                                                      | 8월 28일 (금)                                                            | 8월 29일 (토)                                                                  |
| 아침 | 백미밥/현죽<br>애호박새우젓국<br>달걀고구마조림<br>갯순볶음<br>숙주나물<br>구이김<br>배추김치<br>480kcal      | 백미밥/현죽<br>순두부백탕<br>양송이스크램블에그<br>숙주나물<br>무말랭이무침<br>배추김치<br>475kcal           | 백미밥/현죽<br>유채국<br>목이야채볶음<br>매추리알고춧조림<br>배추김치<br>480kcal              | 백미밥/현죽<br>배추국<br>소세지계란볶음<br>시래기지짐<br>무한지채우침<br>배추김치<br>470kcal                  | 백미밥/현죽<br>두부탕국<br>새우젓계란찜<br>순두부찌박이<br>구이김<br>배추김치<br>485kcal          | 백미밥/현죽<br>우거지국<br>브로콜리참지볶음<br>부추나물<br>비타장아찌<br>배추김치<br>475kcal              |
| 점심 | <개집특식><br>잡곡밥/복어죽<br>주어탕<br>매일전병<br>연근병아리콩조림<br>오이&우유찜무침<br>배추김치<br>625kcal | 잡곡밥/참깨죽<br>오징어해장국<br>돈육간장볶음<br>쌈무/갯잎&함장<br>청경채고추장무침<br>배추김치<br>585kcal      | 잡곡밥/홍합죽<br>오징어해장국<br>닭감자조림<br>어묵채볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>595kcal      | <일품요리><br>잡곡밥/비섯죽<br>무나물밥&양념장<br>미역미소장국<br>물방개떡김무침<br>비름나물<br>배추김치<br>630kcal   | 잡곡밥/매생이죽<br>아욱국<br>바베규돈채볶음<br>고사리돌깨나물<br>매콤콩나물무침<br>배추김치<br>605kcal   | 잡곡밥/참나물죽<br>냉이된장국<br>안동찜닭<br>미역줄기볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>580kcal              |
| 저녁 | 잡곡밥/콩나물죽<br>향태국<br>미트소스마카로니<br>열지마늘중볶음<br>꼬시래기야채무침<br>배추김치<br>545kcal       | 잡곡밥/아몬드죽<br>생선튀김<br>알갈이국<br>맛살우유조림<br>고춧잎나물<br>배추김치<br>535kcal              | 잡곡밥/옥수수죽<br>나타리된장국<br>고추잡채<br>두부양념찜<br>가지나물<br>배추김치<br>525kcal      | 잡곡밥/알감이죽<br>시금치국<br>훈제오리주물럭<br>호박볶음<br>근대나물<br>배추김치<br>550kcal                  | 잡곡밥/현두물죽<br>시금치국<br>돈육강국<br>알마늘근약조림<br>열갈이된장찌개<br>배추김치<br>540kcal     | 잡곡밥/근대죽<br>돌깨무국<br>매추리알계란찜<br>참나물무침<br>갯잎장아찌<br>배추김치<br>535kcal             |
|    | 8월 31일 (월)                                                                  |                                                                             |                                                                     |                                                                                 |                                                                       |                                                                             |
| 아침 | 백미밥/현죽<br>아욱된장국<br>원두콩계란찜<br>비름나물<br>구이김<br>배추김치<br>475kcal                 |                                                                             |                                                                     |                                                                                 |                                                                       |                                                                             |
| 점심 | 잡곡밥/아몬드죽<br>호박고추장찌개<br>돈채피망볶음<br>팽이버섯조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>615kcal         |                                                                             |                                                                     |                                                                                 |                                                                       |                                                                             |
| 저녁 | 잡곡밥/계란죽<br>어묵국<br>청경채죽순고기볶음<br>도라지생채<br>파리고추물지볶음<br>배추김치<br>540kcal         |                                                                             |                                                                     |                                                                                 |                                                                       |                                                                             |