사회복지급식관리지원센터
Center for Social welfare's Foodservice Management

8월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시아린아사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024. 07. 19.
작성자 : 영양사 이윤서
출 처 : 식생활안전관리원

	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
15일 (광복절)	백미밥 달걀파국 참치김치볶음 은두부찜 참나물무침 열무김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 새우살브로컬리볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 소고기곤약조림 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치	조: 흰죽 중 새우살브로콜리죽 석: 소고기버섯죽	오전	미숫가루
에너지 1818 kcal / 단백질 92g					오후	증편& 둥글레차
16일	백미밥 시금치된장국 돈사태찜 꽈리고추멸치볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 명엽채볶음 열무된장나물 깍두기	백미밥 호박새우젓국 동태무조림 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 단호박죽	오전	요거트
에너지 1743 kcal / 단백질 84g					오후	찐옥수수 &매실차
17일	백미밥 소고기미역국 해물완자조림 애호박새우젓볶음 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 호박잎된장국 돈삼겹수육 콩나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 감자양파국 고등어구이 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기미역죽 석: 맛살채소죽	오전	복숭아
에너지 1743 kcal / 단백질 69g					오후	통밀쿠키 &두유
18일	백미밥 두부김칫국 물만두/양념장 부들어묵볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥 오이미역냉국 오징어볶음 연두부샐러드/참깨D 참나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 순살닭갈비 숙주나물 다시마튀각 배추김치	조: 흰죽 중: 연두부채소죽 석: 닭살채소죽	오전	수박
에너지 1713 kcal / 단백질 72g					오후	물만두& 보리차
19일	백미밥 유부맑은국 메추리알곤약조림 잔멸치볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 콩나물불고기 도라지오이무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 시래기된장국 가자미구이 궁중떡볶음 솎음열무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 북어콩나물죽 석: 흰살생선채소죽	오전	바나나
에너지 1750 kcal / 단백질 69g					오후	핫케이크 &우유
20일	백미밥 소고기뭇국 닭살굴소스볶음 미니새송이버섯조림 비름나물 배추김치	참치볶음밥 냉모밀국수 새우튀김 과일샐러드 깍두기 요구르트	백미밥 아욱된장국 돈채파프리카볶음 연근땅콩조림 배추나물 열무김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 참치채소죽	오전	두유
에너지 1758 kcal / 단백질 73g					오후	찐감자 &보리차
21일	백미밥 버섯맑은국 날치알달걀찜 쥐어채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돈갈비찜 해물부추전 들깨무나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 오징어볶음 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽	오전	미숫가루
에너지 1960 kcal / 단백질 87g					오후	쌀과자 &보리차

사회복지급식관리지원센터
Center for Social welfare's Foodservice Management

8월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시아린아사회복지급식관리
발행일 : 2024. 07. 19.
작성자 : 영양사 이윤서
출 처 : 식생활안전관리원

	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충	
22일 (처서)	백미밥 소고기미역국 임연수구이 숙주맛살무침 시금치나물 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비 훈제오리구이/머스타드소스 느타리버섯볶음 오이숙장아찌 배추김치	백미밥 쑥갓된장국 우불당면볶음 취나물들기름무침 양배추찜/쌈장 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 버섯들깨죽	오전	사
에너지 1825 kcal / 단백질 72g					오후	잼 &
23일	백미밥 근대된장국 두부양념조림 밥새우볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 채소달걀찜 팽이버섯볶음 아욱된장무침 배추김치	백미밥 물만둣국 삼치무조림 마늘쫑햄볶음 참나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 달걀채소죽	오전	요
에너지 1789 kcal / 단백질 82g					오후	찐 &
24일	백미밥 달걀파국 떡갈비구이 연근땅콩조림 미나리나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 해물완자전 감자조림 참나물무침 배추김치	백미밥 북어미역국 돈육파인애플볶음 단호박샐러드 열무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 북어달걀죽	오전	토
에너지 1877 kcal / 단백질 63g					오후	소 &
25일	백미밥 다시마무채국 고등어구이 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 애호박닭은국 닭볶음탕 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	백미밥 두부된장국 오징어볶음 도토리묵무침 청경채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오전	바
에너지 1796 kcal / 단백질 97g					오후	바 오
26일	백미밥 콩나물국 김달걀말이 우엉조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 강된장찌개 오리불고기 부추양파무침 호박잎/쌈장 배추김치	백미밥 사골우거지국 가자미조림 감자채당근볶음 취나물들기름무침 배추김치	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요
에너지 1864 kcal / 단백질 76g					오후	곶 &
27일	백미밥 들깨버섯국 소고기장조림 진미채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 양상추샐러드/오리엔탈D 오이피클 배추김치/요구르트	백미밥 우무냉국 돈육깻잎볶음 근대나물무침 새송이버섯볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 흑임자죽	오전	참
에너지 1960 kcal / 단백질 84g					오후	꽈 &
28일	백미밥 북엇국 마파두부 볼어묵조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 삼치구이 애호박베이컨볶음 들깨무나물 열무김치	백미밥 오징어뭇국 소고기버섯볶음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전	두
에너지 1781 kcal / 단백질 76g					오후	증 &