8월 식단표

	월	화	수	목	01 (금)	02 (토)	03 (일)
아침					잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/들깨야채죽	잡곡밥/녹두죽
					유부장국	누룽지탕	홍합무국
					소고기야채볶음	미트볼데리야끼조림	떡갈비조림
					연두부/양념장	컬리플라워볶음	파래자반
					양념깻잎지	비트무생채	씨앗젓갈무침
					맛김치	맛김치	맛김치
점심					잡곡밥/참치죽	잡곡밥/흑임자죽	작곡밥/브로콜리죽
					오이냉국	뼈없는감자탕	소고기대파국
					잡채	두반장돼지불고기	코다리무조림
					토란대볶음	느타리버섯볶음	유자청연근조림
					실곤약무침	열무고추장무침	계절야채무침
					맛김치	맛김치	맛김치
저녁					잡곡밥/양송이죽	잡곡밥/게살야채죽	잡곡밥/소고기야채죽
					종합어묵국	한식된장국	두부된장국
					오리훈제부추찜	스크램블에그	춘천닭갈비
					팽이미역줄기볶음	베이컨채소볶음	콩나물볶음
					양배추흑임자무침	계절야채무침	오이부추무침
					맛김치	맛김치	맛김치

	04 (월)	05 (화)	06 (수)	07 (목)	08 (금)	09 (토)	10 (일)
아침	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/표고버섯야채죽	잡곡밥/계란야채죽	잡곡밥/새우죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/홍합야채죽	잡곡밥/시금치죽
	맑은감자국	콩나물국	팽이버섯된장국	김치국	미역국	사골배추국	얼갈이된장국
	참치무조림	돼지고기장조림	계란찜	고등어캔무조림	메추리알장조림	두부조림	참치무조림
	시래기볶음	느타리버섯볶음	파래자반	비엔나야채볶음	맛살양배추볶음	호박볶음	연두부/양념장
	해초무침	양파장아찌	궁채장아찌	된장깻잎지	오복지무침	오징어젓갈무침	씨앗젓갈무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
점심	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/양송이죽	잡곡밥/참깨야채죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/소고기죽
	부대찌개	부대찌개	도토리냉국	소고기무국	고추장찌개	사골파국	소고기무국
	소불고기	소불고기	너비아니구이	해물콩나물찜	오리훈제부추찜	짜장닭갈비	떡갈비스틱조림
	유부맛살냉채	유부맛살냉채	견과류멸치볶음	마카로니샐러드	새송이버섯볶음	토란대나물볶음	도라지볶음
	계절야채무침	계절야채무침	계절나물무침	계절야채무침	미역오이무침	마늘쫑락교무침	계절야채무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
저녁	잡곡밥/부추야채죽	잡곡밥/들깨미역죽	잡곡밥/바지락죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/옥수수야채죽
	게살순두부국	황태국	해장국	우묵가사리냉국	옹심이감자국	육개장	맑은감자국
	데리야끼경단조림	생선까스/타르소스	닭순살간장조림	미트볼굴소스조림	고기산적바베큐소스조림	고등어구이	오징어콩나물찜
	가지양파볶음	무우볶음	감자볶음	두부강정	우엉채조림	들기름김치볶음	무나물볶음
	브로콜리참깨무침	계절야채무침	고들빼기무침	푸실리오리엔탈샐러드	열무고추장무침	계절야채무침	계절야채무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	깍두기	맛김치

	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)	16 (토)	17 (일)
아침	잡곡밥/닭안심야채죽	잡곡밥/닭안심야채죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/시금치죽	잡곡밥/양송이버섯야채죽	잡곡밥/들깨야채죽	잡곡밥/당근야채죽
	들깨무국	들깨무국	누룽지탕	사골배추국	미역국	계란국	순두부국
	닭살야채조림	닭살야채조림	메추리알장조림	계란찜	소세지야채볶음	돼지고기장조림	스팸감자조림
	콩자반	콩자반	우엉채조림	호박새우젓볶음	궁채장아찌	구이김	컬리플라워볶음
	양념깻잎지	양념깻잎지	양파장아찌	구이김	오징어젓갈무침	비트무생채	오징어젓무무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
점심	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/양송이죽	잡곡밥/게맛살야채죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/브로콜리죽
	부대찌개	고추장찌개	황태국	닭곰탕	잔치국수	뼈없는감자탕	사골우거지국
	소불고기	마늘훈제오리볶음	부대제육볶음	생선까스/타르소스	미트볼데리야끼조림	파채불고기	닭순살간장조림
	유부맛살냉채	맛살감자채볶음	양송이그린빈볶음	고추장어묵볶음	가지양파볶음	감자조림	어묵마늘쫑복음
	계절야채무침	계절야채무침	계절야채무침	락교무침	단무지무침	간장깻잎장아찌	계절나물무침
	맛김치	맛김치	맛김치	깍두기	맛김치	맛김치	맛김치
저녁	잡곡밥/부추야채죽	잡곡밥/표고버섯죽	잡곡밥/단호박야채죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/양송이죽	잡곡밥/소고기야채죽
	게살순두부국	수제비국	콩나물냉국	오징어무국	부대찌개	북어국	들깨버섯탕
	데리야끼경단조림	고기산적데리야끼조림	닭순살간장조림	언양식떡갈비(부추)	코다리무조림	임연수카레구이	오징어야채볶음
	가지양파볶음	표고건새우볶음	미역줄기볶음	숙주야채볶음	깻순나물볶음	유자청연근조림	가지볶음
	브로콜리참깨무침	계절야채무침	도토리묵김치무침	계절야채무침	계절야채무침	계절야채무침	양배추부추무침
	맛김치	맛김치	깍두기	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치

	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)	23 (토)	24 (일)
아침	잡곡밥/옥수수야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/홍합살야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/시금치죽
	계란국	소고기무국	맑은감자국	시래기된장국	어묵무국	감자국	유부맑은국
	참치야채볶음	두부조림	메추리알장조림	고등어캔무조림	돈육장조림	순두부계란찜	베이컨야채볶음
	양파장아찌	얼갈이된장나물	호박양파볶음	순두부/양념장	파래자반	건새우무조림	파래자반
	파래자반	고추장아찌	양념깻잎지	씨앗젓갈무침	무오이초절임	양념깻잎지	씨앗젓갈무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
점심	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/애호박죽	잡곡밥/양송이버섯야채죽	잡곡밥/두부야채죽
	미역냉국	우거지해장국	사골파국	우묵가사리냉국	닭곰탕	대파육개장	사골해장국
	고등어카레구이	한식잡채	제육볶음	해물콩나물찜	함박스테이크조림	오리훈제야채볶음	돈민찌두부조림
	매콤콩나물야채볶음	알감자조림	고구마줄기볶음	느타리버섯야채볶음	청경채굴소스볶음	우엉채조림	호박볶음
	청포묵김가루무침	계절야채무침	오이부추무침	열무된장무침	계절야채무침	계절나물무침	실곤약야채무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
저녁	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/양송이버섯야채죽	잡곡밥/들깨미역죽	잡곡밥/부추죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/바지락죽
	육개장	두부김치국	참치김치찌개	북어국	부대찌개	뼈없는감자탕	미역냉국
	해물잡채완자전	하이라이스	닭순살간장조림	떡갈비스틱조림	조기튀김	언양식불고기	오리훈제고추장볶음
	베이컨야채볶음	그린빈야채볶음	도라지볶음	컬리프라워볶음	견과류멸치볶음	감자채당근볶음	목이버섯볶음
	계절야채무침	마카로니샐러드	계절야채무침	계절나물무침	오리엔탈샐러드	계절나물무침	계절야채무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치

	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)	30 (토)	31 (일)
아침	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/브로콜리야채죽	잡곡밥/애호박죽	잡곡밥/들깨야채죽	잡곡밥/바지락죽	잡곡밥/당근야채죽	잡곡밥/양송이버섯죽
	누룽지탕	어묵국	콩나물국	김치국	애호박새우젓국	미역국	순두부국
	표고메추리알조림	돈채야채볶음	다진소고기야채조림	꽁치캔무조림	떡갈비스틱조림	돼지고기무조림	미트볼조림
	어묵양파볶음	그린빈볶음	시래기볶음	연두부/양념장	구이김	콩자반	그린빈볶음
	고추장아찌	오복지무침	고들빼기야채무침	오징어젓갈무침	양파장아찌	청경채무침	씨앗젓갈무침
	맛김치	물김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
점심	잡곡밥/단호박죽	작은밥/흑임자죽	잡곡밥/순두부죽	잡곡밥/양송이버섯야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/매생이야채죽
	고추장찌개	파송송계란국	오이냉국	부대찌개	육개장	해장국	황태콩나물국
	제육볶음	짜장면	코다리강정	해물잡채완자전	소고기숙주볶음	깐풍강정	조기튀김
	감자조림	고추장어묵볶음	브로콜리땅콩조림	토란대볶음	알감자조림	새우젓호박볶음	백목이버섯볶음
	양배추쌈/쌈장	짜사이무침	계절야채무침	계절야채무침	계절야채무침	비트무생채	양배추흑임자무침
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
저녁	잡곡밥/닭고기야채죽	잡곡밥/계란야채죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/메생이죽	잡곡밥/닭야채죽
	한식된장국	육개장	황태채무국	바지락순두부국	시래기들깨탕	우거지국	두부김치국
	너비아니구이	닭순살볶음	미트볼데리야끼조림	생선카레튀김	안동찜닭	제육볶음	오징어야채볶음
	맛살브로콜리볶음	열무새우젓볶음	고추장멸치볶음	당근채볶음	건새우마늘쫑볶음	양배추찜/쌈장	맛살브로콜리볶음
	오이미역초무침	흑임자연근샐러드	게절야채무침	얼갈이된장무침	도토리묵김치무침	계절나물무침	파래자반
	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치