

2022년 8월식단

날짜	8월1일(월)	8월2일(화)	8월3일(수)	8월4일(목)	8월5일(금)	8월6일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	
점심	잡곡밥 배추콩가루국 삼치조림 맛살파프리카볶음 시래기들기름볶음 포기김치	잡곡밥 물만두국 닭갈비 감자채볶음 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 근대된장국 오삼불고기 숙주굴소스볶음 브로콜리*초고추장 포기김치	잡곡밥 오리들깨탕 호박양파볶음 얼갈이된장무침 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 해물순두부찌개 우육버섯불고기 쌈무 참나물겉절이 포기김치	
칼로리	678	682	672	688	675	
오후간식	메밀전병	모카케익	오피레	순대	찜감자	
저녁	잡곡밥 팽이미소국 돈육장조림 올방개묵*양념장 고시래기무침 포기김치	잡곡밥 무다시마국 미트볼조림 느타리버섯볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥 장터국 부들어묵파리고추조림 가지볶음 파래자반볶음 포기김치	잡곡밥 크림스프 등심돈까스*소스 바나나양상추샐러드 오이피클 포기김치	잡곡밥 대구탕 옥수수불맛탕 콩나물볶음 도라지무침 포기김치	
칼로리	668	679	684	698	665	
날짜	8월8일(월)	8월9일(화)	8월10일(수)	8월11일(목)	8월12일(금)	8월13일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	두유
점심	잡곡밥 꽃게된장국 제육고추장볶음 도토리묵*양념장 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 유부김치국 임연순구이 비엔나케첩볶음 치커리적채무침 포기김치	잡곡밥 콩국수 해물완자전 아삭이고추*쌈장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개 삼색계란말이 호박양파볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 한방닭곰탕 김치전 간장양파절임 부추겉절이 포기김치	<외식 DAY> 자장면&우동
칼로리	678	675	671	681	687	
오후간식	롤케익	왕만두	딸기우유	프렌치토스트	수박	
저녁	잡곡밥 콩비지찌개 가지미조림 취나물들기름볶음 우영채개소스무침 포기김치	잡곡밥 어묵우국 오리주물럭 고사리볶음 고들빼기무침 포기김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈채파프리카볶음 새송이버섯볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 얼무된장국 우육불고기 감자샐러드 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 두부된장국 고등어구이 마늘쫄무침 시금치나물 포기김치	
칼로리	669	672	661	680	668	
날짜	8월15일(월)*광복절	8월16일(화)	8월17일(수)	8월18일(목)	8월19일(금)	8월20일(토)
오전간식		올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	
점심		잡곡밥 수제비국 닭안심조림 연두부*양념장 근대나물 포기김치	잡곡밥 동태탕 메추리알장조림 취나물볶음 얼무지짐이 포기김치	잡곡밥 들깨무채국 쭈삼불고기 파래자반볶음 숙갓두부무침 포기김치	잡곡밥 짬뽕국 꿔바로우*소스 청경채굴소스볶음 단무지채무침 포기김치	
칼로리		672	672	668	689	
오후간식		안홍찐빵	비피더스	삶은계란*식혜	찐고구마	
저녁		잡곡밥 순두부찌개 적어구이 비타장아찌 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육쪽찜 콘샐러드 참나물무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 마늘간장절임 동부목감가루무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 공치캔조림 호박양파볶음 매콤콩나물무침 포기김치	
칼로리		669	681	677	645	
날짜	8월22일(월)	8월23일(화)	8월24일(수)	8월25일(목)	8월26일(금)	8월27일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	두유
점심	잡곡밥 바지락살무국 닭볶음탕 연근조림 크래미숙주무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치데리야끼구이 새송이버섯볶음 고추잎장아찌무침 포기김치	잡곡밥 얼무비빔밥 팽이장국 계란후라이 무생채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 유부버섯국 코다리강정 취나물들기름볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 가지양파볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	<외식 DAY> 자장면&우동
칼로리	685	669	691	667	689	
오후간식	핫바	건포도머핀	바나나	카스타드*요구르트	수수부꾸미	
저녁	잡곡밥 만두전골 햄감자채볶음 두부조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥 들깨우거지국 제육볶음 맛살야채볶음 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 갈치조림 고사리들깨볶음 단호박샐러드 포기김치	잡곡밥 감자고추장찌개 닭봉조림 아몬드멸치볶음 얼갈이된장무침 포기김치	잡곡밥 대구지리 잔치잡채 느타리버섯볶음 고들빼기무침 포기김치	
칼로리	659	655	651	658	673	
날짜	8월29일(월)	8월30일(화)	8월31일(수)			
오전간식	생강차	올무차	쌍화차			
점심	잡곡밥 두부김치국 적어조림 매콤콩나물무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 감자들깨국 미소오리훈제*허니머스타드 메밀면야채무침 쌈무 포기김치	잡곡밥 해물된장찌개 표고버섯탕수육 어묵파프리카볶음 비타장아찌 포기김치	*원산지표기: 쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산,고추:가루:국내산), 콩(국내산), 두부류&콩국수(수입산), 콩비지(국내산), 돼지고기(국내산,수입산), 소고기(수입산), 닭고기&오리고기(국내산), 고등어(국내산), 갈치(수입산), 참조기(중국산), 코다리&동태(러시아산),미꾸라지(중국산), 낙지(베트남산), 오징어(국내산,중국산), 주꾸미(베트남산), 꽃게(중국산)		
칼로리	662	713	695			
오후간식	핫도그	씨리얼*우유	옛날버터크림빵			
저녁	잡곡밥 파송계란국 돈육춘장볶음 호박새우젓볶음 고추잎무침 포기김치	잡곡밥 오징어우국 바삭불고기 우영채조림 얼무된장무침 포기김치	잡곡밥 복어국 우육버섯조림 오이송송무침 청포묵김가루무침 포기김치			
칼로리	672	648	668			