

2024년 8월 식단표



				8/01(목)	8/02(금)	8/03(토)	8/04(일)
타타임				미숫가루	미숫가루	두유	두유
점심 12시				잡곡밥 애호박 새우젓국 쇠고기양파 볶음 브로콜리초회 새송이버섯 나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 비름나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 두부양념조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 미역국 수육*새우젓 흑임자소스 연근무침 배추김치
간식 15시				토마토	삶은달걀/ 보리차	쌀과자/ 마시는 요거트	떠먹는 요거트/ 곡물과자
저녁 17시00 분				잡곡밥 참치추어탕 두부구이 *양념장 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 사골팟국 임연수구이 고사리나물 배추김치		
	8/05(월)	8/06(화)	8/07(수)	8/08(목)	8/09(금)	8/10(토)	8/11(일)
타타임	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유	두유
점심 12시	잡곡밥 육개장 닭살냉채 감자버터 구이 느타리버섯 나물 배추김치	잡곡밥 달걀팟국 오징어채소 볶음 시래기된장 지짐 토마토샐러드 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 동그랑땡구이 배추김치	잡곡밥 사골팟국 캔공치무조림 파프리카초 무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육편마늘 볶음 고사리나물 열무무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 두부조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 달걀장조림 우영채볶음 배추김치
간식15 시	수박	찐감자/ 보리차	구운도넛/ 옥수수차	바나나	찐달걀/ 옥수수차	마시는 요거트/ 쌀과자	카스타드/ 두유
저녁 17시00 분	잡곡밥 꽃게탕 쇠고기배추 찜*양념장 죽순채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무쌈국 순살닭갈비 시금치나물 배추김치	잡곡밥 김치국 돈육사태찜 오이무침 동치미	잡곡밥 복쌈국 마파두부 맛살숙주무침 배추김치	잡곡밥 맑은배춧국 쇠불고기 깻잎나물 배추김치		

	8/12(월)	8/13(화)	8/14(수)	8/15(목)	8/16(금)	8/17(토)	8/18(일)
티타임	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유	두유
점심 12시	잡곡밥 미역국 영양찜닭 양상추샐러드 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥 수제비국 임연수구이 시금치나물 상추무침 배추김치	잡쌀밥 삼계탕 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 가자미시래기 조림 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 복쌈국 두부구이*양념장 미역줄기볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 달걀찜 새우살애호박볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 숙갓무침 배추김치
간식 15시	쌀과자/두유	찐감자/ 보리차	바나나	삶은달걀/ 옥수수차	곡물과자/ 마시는 요거트	쌀과자/ 두유	카스타드/두유
저녁 17시00 분	잡곡밥 알탕 돈육잡채 꽃고추찜 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭살카레조림 죽순채볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 동태살전 근대나물 배추김치		잡곡밥 사골찜국 순살닭볶음탕 단호박찜 배추김치		

	8/19(월)	8/20(화)	8/21(수)	8/22(목)	8/23(금)	8/24(토)	8/25(일)
티타임	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유	두유
점심 12시	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기배추찜 도라지나물 파프리카초무침 배추김치	잡곡밥 알탕 두부조림 연근조림 양상추샐러드 배추김치	간장곤약비빔국수 달걀찜국 물만두*양념장 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 쇠불고기 열무나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 동태살무조림 미역줄기볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육사태찜 들깨갓순나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 쇠고기양파볶음 표고버섯볶음 배추김치
간식 15시	토마토	수박	찐감자/ 보리차	바나나	삶은달걀/ 보리차	카스타드/ 두유	요거트/ 곡물과자
저녁 17시00 분	잡곡밥 미역국 임연수구이 청경채굴소스 볶음 배추김치	잡곡밥 무쌈국 돈육보쌈*쌈장 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 냉도토리묵국 순살닭갈비 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 돈육편마늘볶음 양배추숙쌈 배추김치	잡곡밥 김치찌개 닭살파프리카볶음 해물완자조림 동치미		

	8/26(월)	8/27(화)	8/28(수)	8/29(목)	8/30(금)	8/31(토)	
티타임	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유	
점심 12시	잡곡밥 호박고추장 찌개 오징어채소 볶음 풋고추찜 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 사골팟국 순대볶음 맛살냉채 비름나물 배추김치	강된장열무 비빔밥 무챗국 달걀후라이 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 마파두부 참치양파볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 부추무침 상투겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 찜닭 애호박나물 배추김치	
간식 15시	토마토	구운도넛 /보리차	삶은달걀/ 보리차	찐감자/ 보리차	바나나	카스타드/ 두유	
저녁 17시00 분	잡곡밥 닭곰탕 두부구이 *양념장 아몬드채실치 볶음 배추김치	잡곡밥 달걀팟국 오리주물럭 단호박찜 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육김치찜 고구마순볶음 동치미	잡곡밥 부대찌개 닭살냉채 파프리카볶음 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 가자미양념찜 양배추숙쌈 배추김치		