

2021년 08월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미역국	홍합무젓국	열무된장국	야채들깨탕	물만둣국	들기름미역국	열무된장국
	안심장조림	짜장창치볶음	사각어묵볶음	게살연두부찜	스크램블에그	후랑크피망볶음	안심목근약장조림
	갈치숙젓부추무침	베이컨브로콜리볶음	쪽파감무침	우영채조림	구이김	가쓰오무조림	다진새우뽕볶음
	열무나물	짜사이채무침	들깨무나물	시금치나물	생깻잎지	마늘쫀무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	볶음김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(kcal)	621	620	618	616	617	616	617
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시금치된장국	황태국	콩나물국	유부된장국	오이냉국	순두부백탕	계란탕
	동태조림	제육볶음	간장찜닭	카레소스	간장불고기	순살닭갈비	코다리조림
	단호박샐러드	알감자버터구이	우무묵채무침	떡갈비파인조림	참치마카로니무침	김말이튀김	고구마후르츠샐러드
	견취나물볶음	야채겉절이	고춧잎무침	오이깍두기	다진무말랭이	파채콩나물	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(kcal)	626	626	625	626	628	626	624
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	야채들깨탕	소고기뭇국	미역국	바지락뭇국	어묵탕	사골곰탕	야채사브국
	후랑크피망조림	마파두부덮밥소스	백순대조림	훈제오리단호박볶음	동태조림	노타리버섯전	돈채피망볶음
	알새우호박나물	파리멸치볶음	새우젓호박볶음	연근흑임자무침	썩갠두부버무리	도토리묵*양념장	새송이버섯조림
	해초무침	고사리나물	박고지나물	가지나물	토란대나물	무먹지채무침	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(kcal)	623	618	620	621	618	622	623
오전간식	음료	음료	음료	음료	음료	음료	음료
	따뜻한차	따뜻한차	따뜻한차	따뜻한차	따뜻한차	따뜻한차	따뜻한차
오후간식	두유	요구르트	쿨스타	밥알없는 식혜	머스켓음료	과일주스	과일
	슈크림빵	파운드케익	찰보리빵	찐계란	미니크로와상	시몬케익	
기능별식이	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽
	참깨죽	단호박죽	맛살죽	브로콜리죽	들깨죽	견과죽	영양소고기죽
	견과죽	달걀죽	단팥죽	새우죽	닭죽	참치죽	황태보푸라기죽
당뇨	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽
경관	참깨죽	단호박죽	맛살죽	브로콜리죽	들깨죽	견과죽	영양소고기죽
저염	견과죽	달걀죽	단팥죽	새우죽	닭죽	참치죽	황태보푸라기죽

일 자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	잡곡밥 감자국 강된장두부덮밥소스 명엽채볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 미역국 안심장조림 실치파리조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 김치참치볶음 우영채조림 숙주나물 물김치	잡곡밥 계란탕 비엔나케첩볶음 무나물 생깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵탕 오징어간장무조림 베이컨브로콜리볶음 갈치숙젓부추무침 배추김치	잡곡밥 바지락부추국 닭살메란장조림 건파래볶음 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 시락국 마파두부덮밥소스 알새우푹끓볶음 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(kcal)	618	618	619	618	617	620	617
점심	잡곡밥 다시마우헛국 돈육두루치기 후리카케동부묵무침 비트무생채 배추김치	잡곡밥 황태국 닭다리살피망조림 단호박버무리 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 영양갈비탕 소불고기버섯볶음 해물야채전 오이깍두기 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어자반구이 감자채볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 콩나물불고기 청포묵흑임자무침 양배추숙쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리무조림 타코야끼 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 감자국 간장불고기 비빔막국수 갯절임 배추김치
점심칼로리(kcal)	624	624	626	625	626	625	624
저녁	잡곡밥 시락국 닭살메란장조림 건파래무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 멸치떡국 간장두부조림 사각어묵볶음 버섯나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 민대구무조림 돈민찌표고볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 돈채피망볶음 썩갓두부버무리 묵나물볶음 배추김치	잡곡밥 다시마우헛국 완자난자완스조림 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 백순대볶음 연근양파조림 오이지 배추김치	잡곡밥 미역국 어묵속소세지피망조림 컬리플라워볶음 고사리나물 배추김치
저녁칼로리(kcal)	620	622	619	622	618	620	620
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	유산균음료 딸기썸썸빵	애플진저 머핀	감귤음료 모카크림빵	요구르트 찐감자	과일	망고주스 카스텔라	바나나우유 딸기샌드
기능별식이	오색야채죽 참깨죽 바지락죽	오색야채죽 단호박죽 달걀죽	오색야채죽 맛살죽 단팥죽	오색야채죽 브로콜리죽 새우죽	오색야채죽 들깨죽 닭죽	오색야채죽 건과죽 참치죽	오색야채죽 영양소고기죽 황태보푸라기죽
당뇨	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽
경관	참깨죽	단호박죽	맛살죽	브로콜리죽	들깨죽	건과죽	영양소고기죽
저염	바지락죽	달걀죽	단팥죽	새우죽	닭죽	참치죽	황태보푸라기죽

일 자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	잡곡밥 홍합살뚝국 맛살계란볶음 명엽채무침 채래깅 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 다진전복표고조림 건파래쪽파무침 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 물만뚝국 후랑크양송이볶음 가쓰오부시무조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 안심육근약장조림 실치볶음 다진오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 미역국 게살연두부찜 다진새우뚝콩볶음 우렁채조림 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 스크램블에그 명엽채조림 갈치숙젓부추무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 강된장두부소스 느타리버섯볶음 무말랭이무침 배추김치
아침칼로리(kcal)	618	617	618	620	618	618	620
점심	잡곡밥 호박새우젓국 닭볶음탕 가지볶음 무쫄지채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 우우채무침 양념고춧잎 배추김치	잡곡밥 감장국 민대구무조림 야채롤튀김 오이깍두기 배추김치	잡곡밥 열무된장국 간장찜닭 콘샐러드 샐러리무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 콩나물불고기 멕시코샐러드 양배추숙쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 다시마우젓국 가자미구이 알감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육두루치기 소고기뚝국 비트무생채 배추김치
점심칼로리(kcal)	624	622	624	625	627	624	625
저녁	잡곡밥 샤브국 갈치구이 알감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 부추재첩국 한식잡채 오징어근약초무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 쪽파계란탕 한입두부조림 연근양파조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 분홍소세지전 양배추진미채무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 샤브국 부대볶음 사각어묵파리조림 시래기멸치지짐 백김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채피망볶음 죽순들깨조림 미역줄기나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 분홍소세지전 양배추진미채무침 호박나물 배추김치
저녁칼로리(kcal)	618	624	620	622	619	618	619
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	요구르트 롤케익	케플음료 단팥빵	과일	사과주스 생크림파운드	폴라비음료 호두볼	백년초음료 브라우니	당근주스 땅콩크림빵
기능별식이	오색야채죽 참깨죽 바지락죽	오색야채죽 단호박죽 달걀죽	오색야채죽 맛살죽 단팥죽	오색야채죽 브로콜리죽 새우죽	오색야채죽 들깨죽 닭죽	오색야채죽 견과죽 참치죽	오색야채죽 영양소고기죽 황태보푸라기죽
당뇨	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽
경관	참깨죽	단호박죽	맛살죽	브로콜리죽	들깨죽	견과죽	영양소고기죽
저염	바지락죽	달걀죽	단팥죽	새우죽	닭죽	참치죽	황태보푸라기죽

일 자/요 일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	잡곡밥 어묵탕 닭살메란장조림 맛살브로콜리볶음 아주까리나물지짐 배추김치	잡곡밥 물만둣국 다진오징어우조림 감자채볶음 갈치숙젓무침 배추김치	잡곡밥 미역국 김치참치볶음 연근조림 무나물 백나박물김치	잡곡밥 황태국 게살연두부찜 명엽채견과볶음 채래김 배추김치	잡곡밥 열무된장국 스크램블에그 유부간장조림 생갯잎지 배추김치	잡곡밥 부추채침국 비엔나야채볶음 우육자지 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 안심육근약장조림 새송이버섯볶음 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(kcal)	616	617	618	620	616	619	617
점심	잡곡밥 미역국 콩나물고기떡볶이 표고버섯조림 생갯잎지 배추김치	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 고로케*게찜 숙주무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 갯잎달걀비 볶음우동 고들빼기무침 백김치	잡곡밥 바지락묵국 가자미구이 청포묵김가루무침 다진우말랭이 배추김치	잡곡밥 어묵국 콩나물물고기 고구마맛탕 크래미샐러리무침 배추김치	잡곡밥 감장국 간장찜닭 야채비빔만두 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 코다리조림 단호박샐러드 갯절임 배추김치
점심칼로리(kcal)	622	624	623	626	627	625	624
저녁	잡곡밥 시락국 묵은지고등어조림 흑임자두부버무리 동글오이무침 백나박물김치	잡곡밥 콩나물국 베이컨스크램블에그 콜리플라워야채볶음 열무된장지짐 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오징어어묵볶음 마늘쫄무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 백순대볶음 가지나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 시래기고등어찜 썩갓두부버무리 연근조림 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 느타리버섯전 우렁살순초무침 건취나물볶음 배추김치	잡곡밥 시락국 미트볼데리조림 실치파리볶음 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(kcal)	617	622	619	617	618	622	621
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	요거트토피 시몬케익	쿨스타 초코마들렌	떠먹는비피더스 모카볼	요구르트 뽕뽕샌드	참깨두유 찐고구마	과일	카스타드 알로에주스
기능별식이	오색야채죽 참깨죽 바지락죽	오색야채죽 단호박죽 달걀죽	오색야채죽 맛살죽 단팥죽	오색야채죽 브로콜리죽 새우죽	오색야채죽 들깨죽 닭죽	오색야채죽 견과죽 참치죽	오색야채죽 영양소고기죽 황태보푸라기죽
당뇨	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽
경관	참깨죽	단호박죽	맛살죽	브로콜리죽	들깨죽	견과죽	영양소고기죽
저염	바지락죽	달걀죽	단팥죽	새우죽	닭죽	참치죽	황태보푸라기죽

일 자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
아침	잡곡밥 야채들깨탕 두부표고조림 브로콜리맛살무침 묵나물볶음 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 닭살메란장조림 다진새우풋콩볶음 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 짜장참치덮밥소스 명엽채조림 무나물 배추김치				
아침칼로리(kcal)	620	618	618				
점심	잡곡밥 미역국 돈육두루치기 감자채볶음 콩나물무침 백김치	잡곡밥 야채계란탕 대구조림 삼색냉채 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 간장불고기 김말이튀김 고춧잎무침 배추김치				
점심칼로리(kcal)	623	623	623				
저녁	잡곡밥 다시마무침국 소세지속어묵볶음 건파래무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈채피망볶음 주꾸미초무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 잡채어묵조림 돌자반볶음 콩나물무침 배추김치				
저녁칼로리(kcal)	622	621	619				
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차				
오후간식		과일	밥알없는 식혜 찐계란				
기능별식이	오색야채죽 참깨죽 바지락죽	오색야채죽 단호박죽 달걀죽	오색야채죽 맛살죽 단팥죽				
당뇨	오색야채죽	오색야채죽	오색야채죽				
경관	참깨죽	단호박죽	맛살죽				
저염	바지락죽	달걀죽	단팥죽				