

2026년 08월 식단표

일자/요일						01(토)
점심						잡곡밥 미소장국 마파두부 마카로니샐러드 오이나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁						잡곡밥 콩나물국 돼지고기완자조림 잔멸치조림 호박볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
점심	잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 우묵목무침 시금치무침 배추김치	잡곡밥 육개장 돈채볶음 깻잎순나물 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 간장찜닭 콩나물무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 달걀국 비빔국수 찜만두&양념장 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 잡채 메추리알장조림 노각무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 제육볶음 감자조림 열무나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 계란탕 훈제오리채소 두부양념구이 부추양파무침 배추김치	기장밥 무쌈국 달걀후라이 비엔나소세지볶음 오이탕탕이 배추김치	기장밥 감자국 돼지두부김치 얼갈이 겉절이 가지나물 배추김치	기장밥 된장배추국 고등어무조림 파리고추무침 팽이버섯볶음 배추김치	기장밥 김치국 동그랑땡 참나물무침 김구이 배추김치	기장밥 어묵국 계란찜 우거지된장지짐 청포묵무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심	잡곡밥 콩국수 순대볶음 단무지무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 부대찌개 카레라이스 애호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 떡갈비조림 도토리묵야채 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 잡채 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 닭죽 분홍소세지구이 야채샐러드 깻잎된장무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기새송이볶음 연두부/양념장 오이소박이 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 순두부백탕 두부양념구이 계란장 양파오이무침 배추김치	기장밥 콩나물냉국 오리통마늘볶음 가지나물 상추겉절이 배추김치	기장밥 감자국 옛날소세지구이 오이무침 버섯야채볶음 배추김치	기장밥 홍합살국 돈육양배추볶음 애호박볶음 깨순볶음 배추김치	기장밥 시래기된장국 계란말이 우엉조림 감자채볶음 배추김치	기장밥 손만두국 해물동그랑땡전 무나물볶음 브로콜리맛살 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	콩나물밥 미소된장국 돈채숙주볶음 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 만두튀김 치커리양파무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 춘천달갈비 새우젓호박볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 소불고기 오이고추된장 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 잡채 두부구이/양념 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈가스 시래기지짐 미역오이채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	잡곡밥 떡국 고기완자조림 브로콜리된장무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 북어국 김치전 비엔나소세지볶음 마늘쫄절임 배추김치	잡곡밥 감자국 너비아니 어묵볶음 시금치무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 계란장 고사리나물 감자조림 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 볼어묵감자조림 호박전 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 바지락살무국 순두부계란찜 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 육개장 코다리조림 콩나물무침 연근샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵탕 대패삼겹굴소스 감자샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 생선가스 새송이버섯볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 메밀냉국수 갈비만두 건새우무조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥 무국 닭도리감자조림 어묵잡채 옛날샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 상추겉절이 알감자조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 계란찜국 함박스테이크 메추리알장조림 가지요리 배추김치	기장밥 호박고추장국 푸딩계란찜 양송이버섯볶음 얼갈이 생채 배추김치	기장밥 시금치고추장국 두부구이 가지볶음 무생채 배추김치	기장밥 동태탕 어묵조림 도토리묵무침 김구이 배추김치	기장밥 콩나물냉국 계란후라이 부추전 감자채볶음 배추김치	기장밥 홍합탕 닭가슴살야채볶음 연근조림 부추겉절이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						
일자/요일	31(월)					
점심	잡곡밥 황태해장국 간장돼지불고기 버섯굴소스볶음 시금치무침 배추김치					
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 닭개장 가지탕수 연두부/양념장 깻잎양념장 배추김치					