

2024 년 8 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜				1 798 kcal	2 745 kcal	3 827 kcal
중식				잡곡밥 김치국 돈육감자조림 모듬멸치볶음 다시마채무침	백미밥 우육미역국 적어조림 잡채 깻잎지	백미밥 시락국 오삼불고기 두부스틱강정 부추겉절이
석식				백미밥 758 kcal 바지락시금치국 조기구이 햄양파조림 숙갓오이무침	백미밥 765 kcal 시래기된장찌개 간풍돈육볶음 탕평채 양배추치커리무침	백미밥 802 kcal 가자미살무국 계란장조림 어묵볶음 고추잎지
날짜	5 711 kcal	6 711 kcal	7 744 kcal	8 754 kcal	9 785 kcal	10 776 kcal
중식	백미밥 북어계란국 돈김치두루치기 모듬콩자반 건파래무침	잡곡밥 소고기국 코다리조림 오이맛살무침 깻순조림	백미밥 콩나물냉국 닭도리탕 명엽채아몬드볶음 양파초절임	잡곡밥 두부새우젓국찌개 갈치구이 메란마늘종조림 무생채	백미밥 시금치국 오리파리초불고기 모듬버섯굴소스볶음 열무겉절이	백미밥 차돌된장찌개 고등어시래기조림 감자채볶음 모듬해초무침
석식	백미밥 710 kcal 꽃게탕 가자미구이 가마보꼬조림 청경채무침	백미밥 764 kcal 우거지국 오리훈제야채볶음 연근두부무침 무짬지채	백미밥 689 kcal 대구탕 계란말이 만가닥버섯호박볶음 꼬시래기무침	백미밥 715 kcal 연포탕 제육볶음 가지튀김 된장고추지	백미밥 705 kcal 소고기콩나물국 오징어초무침 두부전 유채나물볶음	백미밥 873 kcal 청국장찌개 돈육불고기 스크램블에그 오이고추장무침
날짜	12 789 kcal	13 705 kcal	말복 14 792 kcal	15 776 kcal	16 811 kcal	17 841 kcal
중식	백미밥 사골미역국 적어구이 표고들깨찜 진미도라지무침	잡곡밥 열무토장국 우삼겹숙주볶음 수제비어묵고추장조림 상추쌈/쌈장	백미밥 추어탕 해물찜닭 두부김가루범벅 아삭고추무침	잡곡밥 매생이북어국 함박그린빈폭찜 알감자조림 토마토샐러드	백미밥 동태지리 사태고추장조림 크래미미역줄기볶음 얼갈이겉절이	백미밥 수제비국 참치캔두부양념조림 동그랑땡전 근대나물무침
석식	백미밥 879 kcal 삼색옹심이국 파채바삭불고기 건새우무조림 간장깻잎지	백미밥 749 kcal 해물순두부찌개 동태살엿장조림 콘샐러드 시금치나물	백미밥 798 kcal 호박들깨국 갈치시래기조림 스팸감자볶음 시금치나물	백미밥 818 kcal 고추장찌개 돈불고기 잡채 오이파프리카무침	백미밥 761 kcal 종합어묵국 자반고등어구이 우영콩조림 콩나물무침	백미밥 742 kcal 바지락근대국 닭안심조림 느타리아채볶음 낙지젓갈
날짜	19 705 kcal	20 745 kcal	21 859 kcal	22 709 kcal	23 869 kcal	24 833 kcal
중식	백미밥 종합어묵국 대패돈불고기 양배추겨자냉채 얼갈이나물	잡곡밥 시락국 코다리조림 떡갈비볶음 오이사와생채	백미밥 샤브국 계란장조림 명태회무침 브로콜리파프리카볶음	잡곡밥 보리새우아육국 가자미카레구이 잡채어묵조림 미역초무침	백미밥 해물탕 돈갈비찜 새송이장조림 참나물무침	백미밥 돈짜글이 임연수조림 떡잡채 파래무침
석식	백미밥 761 kcal 감자양파국 임연수구이 강낭콩조림 도라지생채	백미밥 741 kcal 소고기우거지국 순대볶음 새우완자전 취나물무침	백미밥 831 kcal 근대국 닭불고기 매밀전병 우무오이무침	백미밥 728 kcal 콩비지찌개 목살복합 건나물볶음 궁채지	백미밥 758 kcal 들깨미역국 전유어 도토리묵무침 멸치파리초볶음	백미밥 760 kcal 북어계란국 우육팽이불고기 콩나물유자냉채 우영조림
날짜	26 730 kcal	27 877 kcal	28 710 kcal	29 779 kcal	30 885 kcal	31 818 kcal
중식	백미밥 콩가루배추국 쭈꾸미야채볶음 계란찜 콩나물무침	잡곡밥 웅심이물만두국 훈제족발마늘소스냉채 연근콩조림 열무된장나물	백미밥 짬뽕국 생선탕수 자장소스 비트무생채	잡곡밥 들기름미역국 모듬장조림 건새우마늘종무침 가지나물	백미밥 뼈없는감자탕 방어무조림 천사채황도샐러드 토트무침	백미밥 콩가루배추국 닭깻순불고기 세멸치볶음 오이고추무침
석식	백미밥 829 kcal 김치찌개 삼치구이 만다린샐러드 해초무침	백미밥 868 kcal 아귀탕 찜닭 단호박범벅 고들빼기무침	백미밥 735 kcal 닭곰탕 떡갈비조림 골뱅이야채무침 얼갈이나물	백미밥 810 kcal 된장찌개 공치캔김치조림 육전 숙주나물	백미밥 693 kcal 순두부된장찌개 돈육청경채불고기 북어포파채무침 무채나물	백미밥 670 kcal 미소된장국 오징어볶음 불고기김말이튀김 락교무침

소고기(호주산) 돼지고기(후지, 사태:국내산/전지, 갈비:미국산) 닭도리탕, 닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부, 순두부, 연두부(공:수입산)

오징어(중국산), 가자미(미국산)고등어, 참치(국내산) 낙지(베트남)쭈꾸미(베트남)동태, 북어채, 코다리, 동태포살(러시아산)갈치(모로코산), 조기-국내산,

햄(돈육, 닭:국내산)함박(닭, 돈육:국산)돈까스, 탕수육(돈육:국내산), 미꾸라지(중국산), 오리-국내산/훈제-중국산 쌀-국내산

, 콩치통조림(대만산), 배추김치(배추:중국산, 고추가루:중국산) 꽃게(중국산), 아귀, 방어-국내산

