밥사랑협동조합 8월 식단표

영양사 조희선

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	31					1
점심	백미밥 참치김치찌재 미니돈까스 콩나물조림 견과류멸치조림 배추김치					잡곡밥 김치찌개 생선구이 무나물 꼬시래기무침 배추김치
에너지/단백질	553/25					588/28
날짜	3	4	5	6	7	8
점심	백미밥 김치어묵국 탕수육 콩나물(빨) 진미채 배추김치	카레밥 시락국 소세지야채볶음 무나물들깨볶음 검은콩조림 배추김치	백미밥 닭개장 너비아니구이 브로컬리두부무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 함박스테이크 메추리알샐러드 가지볶음/진미채 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 섭산적 꽈리고추찜 된장깻잎 배추김치	잡곡밥 무배추국 김치전 다시마채무침 고사리볶음 배추김치
에너지/단백질	578/29	539/37	590/30	526/27	606/23	603/31
날짜	10	11	12	13	14	15
점심	백미밥 맑은콩나물국 김말이튀김 감자샐러드 오이무침 배추김치	삼색나물비빔밥 미역국 계란후라이 볶음고추장 배추김치	백미밥 된장찌개 코다리조림 무생채 계란찜 배추김치	잡곡밥 육개장 치킨가스 마늘쫑무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부탕 오리훈제 연근유자청무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시락국 두부조림 미역무침 깨순나물 배추김치
에너지/단백질	550/26	551/28	553/25	610/40	538/27	567/33
날짜	17	18	19	20	21	22
점심	백미밥 들개미역국 돈가스 도라지무침 마카로니샐러드 배추김치	짜장밥 미소장국 군만두 단무지 배추나물 배추김치	백미밥 황태국 고구마튀김 버섯들깨볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 야채튀김 배추나물 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈불고기 미역줄기볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 배추국 도토리묵무침 콩나물조림 오이김치 배추김치
에너지/단백질	548/21	553/33	587/33	567/32	548/28	603/34
날짜	24	25	26	27	28	29
점심	백미밥 부대찌개 생선가스 양배추샐러드 고사리볶음 배추김치	백미밥 북어국 순살치킨 콩나물(흰) 멸치볶음 배추김치	백미밥 무국 닭고기간장조림(당면) 부추겉절이 쥐포채무침 배추김치	잡곡밥 감자국 삼겹김치볶음 모두부 우엉조림 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 어묵조림 도라지일미무침 배추김치	잡곡밥 들개미역국 계란찜 무말랭이 꽈리고추찜 배추김치
에너지/단백질	563/29	570/42	538/24	526/34	587/35	551/28

원산지 표 시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우	미국산			
	국내산			국내산			중국산	국내산		우육	미국산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품							
	명태	고등어	조기	갈치	가자미	참치	탕수육	햄	너비아니		옛날소시지	훈제오리	
		노르웨이	국내산	남아공	러시아	남태평양	국내산	덴마크산	국내산		중국	국내산	