

8월 식단표

이날

뉴오피스푸드 영양사 이안나

이날

구분	토요일 8월 1일	일요일 8월 2일	월요일 8월 3일	화요일 8월 4일	수요일 8월 5일	목요일 8월 6일	금요일 8월 7일	토요일 8월 8일
조식	콩나물국 참치김치볶음 연두부 건파래무침 김치/621kcal	아욱국 메추리알곤약조림 호박볶음 툇무침 김치/618kcal	순두부찌개 스크램블에그 연근조림 김가루쪽파무침 김치/617kcal	김치국 조기구이 브로컬리굴소스볶음 오이생채 김치/618kcal	된장국 미트볼케찹조림 느타리버섯볶음 구이김 김치/618kcal	홍합살미역국 두부양념조림 멸치볶음 가지나물 김치/615kcal	두부새우전국 야채계란찜 청경채볶음 파래무침 김치/615kcal	유채된장국 완자야채조림 청포묵야채무침 부추나물 김치/618kcal
중식	된장찌개 제육야채볶음 불어묵볶음 고사리나물 김치/628kcal	계란파국 콩치캔무조림 베이컨숙주볶음 부추무침 김치/623kcal	시래기된장국 안동찜닭 애기새송이볶음 무생채 김치/627kcal	사각어묵국 돈육야채볶음 멸치조림 양배추숙쌈 김치/624kcal	콩나물국 코다리무조림 도토리묵야채무침 얼갈이나물 김치/628kcal	쇠고기무국 함박스테이크 도라지오이무침 우엉조림 김치/623kcal	된장찌개 닭살데리야끼조림 미역줄기볶음 숙주나물 김치/626kcal	미역국 제육고추장볶음 어묵피망볶음 콩나물무침 김치/624kcal
석식	호박새우전국 치킨까스 도토리묵무침 오이나물 김치/628kcal	건새우미역국 돈채그린빈스볶음 가지양파볶음 열무된장무침 김치/623kcal	북어채무국 비엔나야채볶음 마늘쫄조림 꼬시래기무침 김치/623kcal	근대된장국 돈민찌두부조림 감자채볶음 콩나물무침 김치/624kcal	호박고추장찌개 계란장조림 김말이튀김 노각무침 김치/625kcal	유부장국 훈제오리야채볶음 고사리들깨나물 양파장아찌 김치/625kcal	돈육김치찌개 야채고로케 죽순들깨볶음 실곤약무침 김치/627kcal	감자양파국 고등어김치조림 단호박튀김 무들깨나물 김치/624kcal
총kcal	1,873	1,869	1,867	1,869	1,873	1,871	1,873	1,879
구분	토요일 8월 15일	일요일 8월 9일	월요일 8월 10일	화요일 8월 11일	수요일 8월 12일	목요일 8월 13일	금요일 8월 14일	토요일 8월 15일
조식	청양초콩나물국 너비아니전 가지양파볶음 꼬들빼기무침 김치/617kcal	콩비지찌개 떡갈비버섯볶음 구이김 무생채 김치/617kcal	쇠고기미역국 참치두부조림 멸치볶음 열무된장나물 김치/616kcal	시래기국 스크램블에그 건새우무조림 고라리나물무침 김치/615kcal	북어채무국 오리훈제야채볶음 감자채볶음 양파장아찌 김치/615kcal	버섯매운탕 메추리알곤약조림 죽순볶음 부추무침 김치/618kcal	근대국 돈사태김치찜 두부숙회*장 숙주무침 김치/618kcal	청양초콩나물국 너비아니전 가지양파볶음 꼬들빼기무침 김치/617kcal
중식	열무된장국 제육불고기 연근조림 무나물 김치/625kcal	얼갈이된장국 조기구이 감자조림 노각무침 김치/625kcal	콩나물국 돈육그린빈스볶음 마늘쫄맛살볶음 양배추숙쌈 김치/624kcal	어묵탕 닭살야채볶음 미역줄기볶음 도라지무침 김치/625kcal	유부장국 수제돈까스*소스 돈육짜장소스 무초절이 김치/626kcal	들깨미역국 고등어무조림 춘권튀김 콩나물무침 김치/623kcal	닭곰탕 불어묵브로컬리볶음 마카로니콘샬레드 부추겉절이 김치/623kcal	열무된장국 제육불고기 연근조림 무나물 김치/625kcal
석식	오징어무국 두부양념조림 멸치고추장볶음 오이지무침 김치/622kcal	두부김치국 메추리알감자조림 우영채볶음 숙주나물 김치/622kcal	호박된장찌개 동그랑땡전 느타리버섯볶음 부추무침 김치/626kcal	감자다시마국 돼지고기볶침 건파래볶음 얼갈이나물 김치/623kcal	순두부찌개 코다리무조림 고구마맛탕 오이생채 김치/624kcal	우거지해장국 만두찜 호박새송이볶음 마늘쫄지무침 김치/623kcal	무채국 계란말이 양배추데리야끼볶음 미역초무침 김치/622kcal	오징어무국 두부양념조림 멸치고추장볶음 오이지무침 김치/622kcal
총kcal	1,867	1,871	1,879	1,863	1,871	1,871	1,866	1,867

구분	토요일 8월 22일	일요일 8월 16일	월요일 8월 17일	화요일 8월 18일	수요일 8월 19일	목요일 8월 20일	금요일 8월 21일	토요일 8월 22일	
조식	팬이버섯무국 계란장조림 멸치파리조림 고사리나물 김치/615kcal	아욱국 아채계란찜 양배추베이컨볶음 콩나물무침 김치/614kcal	계란파국 비엔나피망볶음 건파래무침 오이생채 김치/616kcal	물만두국 돈민찌두부조림 죽순들깨볶음 무생채 김치/616kcal	유부장국 메추리알곤약조림 단호박샐러드 도라지무침 김치/615kcal	미역국 돈사태조림 청경채굴소스볶음 노각무침 김치/619kcal	두부된장국 콩치캔감치조림 감자채볶음 숙주나물무침 김치/618kcal	팬이버섯무국 계란장조림 멸치파리조림 고사리나물 김치/615kcal	
	시래기된장국 춘천닭갈비 목이버섯볶음 연근조림 김치/623kcal	황태미역국 닭볶음탕 청포묵야채무침 열무된장나물 김치/625kcal	근대국 조기구이 어묵양파볶음 도라지무침 김치/625kcal	청국장찌개 돈육야채볶음 멸치조림 양배추숙쌈 김치/624kcal	김치콩나물국 훈제오리야채볶음 연근튀김 부추무침 김치/625kcal	된장찌개 코다리무조림 연두부*양념장 들깨무나물 김치/624kcal	사각어묵국 재육불고기 고구마맛탕 브로콜리참깨무침 김치/623kcal	시래기된장국 춘천닭갈비 목이버섯볶음 연근조림 김치/623kcal	
	오이냉국 콩나물돈볼고기 도토리묵야채무침 오이지무침 김치/626kcal	참치김치찌개 생선까스*소스 우영채볶음 꼬시래기무침 김치/623kcal	북어해장국 돈채야채볶음 감자튀김 숙주나물 김치/624kcal	열무된장국 닭살테리아끼볶음 애기사송이볶음 양파장아찌 김치/623kcal	두부새우전국 메밀전병구이 어묵고추장볶음 툇무침 김치/622kcal	콩나물국 맛살계란볶음 건설우마늘푼볶음 가지나물 김치/625kcal	등뼈해장국 동그랑땡전 호박볶음 구이김 김치/623kcal	오이냉국 콩나물돈볼고기 도토리묵야채무침 오이지무침 김치/626kcal	
	총kcal	1,867	1,871	1,861	1,863	1,879	1,866	1,870	1,867
	구분	토요일 8월 29일	일요일 8월 23일	월요일 8월 24일	화요일 8월 25일	수요일 8월 26일	목요일 8월 27일	금요일 8월 28일	토요일 8월 29일
조식	쇠고기미역국 아채계란찜 멸치고추장조림 배추나물 김치/619kcal	유채된장국 메추리알감자조림 마늘쫄고추장볶음 콩나물무침 김치/616kcal	황태해장국 미트볼피망조림 미역줄기볶음 도라지무침 김치/615kcal	김치국 스크램블에그 호박양파볶음 숙주나물 김치/617kcal	들깨무채국 참치두부조림 브로콜리맛살볶음 가지나물 김치/616kcal	열무된장국 너비아니구이 구이김 부추양파무침 김치/615kcal	콩비지찌개 돈육야채볶음 죽순들깨볶음 노각무침 김치/617kcal	쇠고기미역국 아채계란찜 멸치고추장조림 배추나물 김치/619kcal	
	시래기된장국 돈육불고기 마늘푼볶음 콩나물무침 김치/626kcal	순두부찌개 고등어무조림 만두탕수 열무나물 김치/623kcal	아욱국 재육볶음 잔멸치볶음 양배추숙쌈 김치/625kcal	미역국 양념닭갈비 실곤약야채무침 들깨무나물 김치/626kcal	된장찌개 조기구이 불어묵야채볶음 오이생채 김치/623kcal	콩나물국 돈사태감치찜 감자채볶음 온두부 김치/624kcal	우거지해장국 치킨까스*소스 도토리묵야채무침 청경채나물 김치/625kcal	시래기된장국 돈육불고기 마늘푼볶음 콩나물무침 김치/626kcal	
	복어채무국 두부구이*장 실곤약야채무침 우영조림 김치/619kcal	들깨미역국 떡갈비야채볶음 툇두부무침 배추된장나물 김치/623kcal	곤약어묵국 닭살야채볶음 연근조림 취나물무침 김치/623kcal	유부장국 돈채그린빈스볶음 타고야끼 콩나물무침 김치/625kcal	육개장 단호박고로케튀김 느타리버섯볶음 꼬시래기무침 김치/616kcal	호박새우전국 훈제오리야채볶음 건설우무조림 양파장아찌 김치/615kcal	감자양파국 해물콩나물찜 단호박꿀찜 부추생채 김치/617kcal	복어채무국 두부구이*장 실곤약야채무침 우영조림 김치/619kcal	
	총kcal	1,895	1,850	1,860	1,870	1,861	1,863	1,879	1,895
	구분		일요일 8월 30일	월요일 8월 31일					
조식		호박된장국 비엔나야채볶음 감자조림 오이생채 김치/616kcal	미역국 메추리알곤약조림 청경채굴소스볶음 김가루쪽파무침 김치/615kcal						
		콩나물국 안동찜닭 사각어묵볶음 부추무침 김치/623kcal	배추된장국 코다리무조림 사모사튀김 숙주나물 김치/625kcal						
		콩비지찌개 돈육불고기 죽순들깨볶음 무생채 김치/623kcal	황태해장국 치킨너겟*소스 새송이야채볶음 꼬시래기무침 김치/623kcal						
	총kcal		1,850	1,860					
원산지		김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(짬,재육,볶음)-미국산, 닭(볶음,짬,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 절단코다리,가자미,동태포(러시아),자반고등어(국산), 참조기,오징어채(중국산), 참치(캔)/원양산							
* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.									