

2024년 08월 식단표

식단:장수마을

일자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심				혼합잡곡밥 미역국 제육버섯불고기 토란대지짐 양배추쌈/쌈장 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 메란곤약조림 생선까스/소스 부추단무지채무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯찌개 닭도리탕 숙갓두부무침 오징어젓무채무침 포기김치
칼로리				735kcal / 31g	732kcal / 29g	742kcal / 31g
저녁				혼합잡곡밥 열무된장국 짜장 브로콜리맛살볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란탕 가자미구이 콩고기야채조림 새송이청경채볶음 포기김치	
칼로리				648 kcal / 23g	613 kcal / 24g	
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	혼합잡곡밥 채개장 고추장불고기 고기완자야채조림 무나물 포기김치	혼합잡곡밥 어묵탕 고등어열무조림 고로케/케찹 우무채무침 포기김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 소고기버섯불고기 잡채 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 춘천닭갈비 매추리알곤약조림 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 우거지해장국 코다리양념조림 탕평채 곤야채샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육죽순볶음 부추잡채 고사리양파볶음 포기김치
칼로리	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g	732kcal / 29g	742kcal / 31g	727kcal / 34g
저녁	혼합잡곡밥 순두부찌개 닭살굴소스볶음 애호박맛살지짐 오복지 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 돈채피망볶음 맛살목이버섯볶음 양념깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 난자완스 어묵마늘쫄볶음 올방개묵무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어무국 카레 미트볼미트소스조림 단호박샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 돈육무조림 모듬버섯채볶음 통배추새우젓지짐 포기김치	
칼로리	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	648 kcal / 23g	613 kcal / 24g	670 kcal / 28g	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물국	순두부찌개	들깨무채국	채개장	버섯찌개	소고기미역국
	간장불고기	닭볶음탕	돈육폭찹	코다리무조림	오징어콩나물찜	춘천닭갈비
	햄감자조림	백묵이맛살냉채	마늘쫀어묵볶음	탕평채	돈채두부두루치기	버섯잡채
	양배추쌈/쌈장	도토리묵숙갓무침	우무채무침	단무지무침	마카로니샐러드	맛살숙주무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
칼로리	727kcal / 34g	727kcal / 34g	736kcal / 29g	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	홍합두부국	어묵무국	파계란탕	북어두부국	유부우동장국	
	떡갈비피망조림	돈육모듬장조림	하이라이스	제육두루치기	치킨까스/소스	
	고등어구이	두부탕수	돈육땅콩강정	감자채카레볶음	보리새우무조림	
	오이지무침	미역줄기볶음	푸실리콘샐러드	다시마튀각	양념깻잎지	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	670 kcal / 28g	678 kcal / 25g	672 kcal / 26g	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	우거지된장국	청국장	순두부찌개	콩나물국	미소된장국	쇠고기미역국
	돈육가지볶음	짜리돈장조림	고추장불고기	닭찜	돈육김치볶음	코다리무조림
	한식잡채	청포묵김치무침	마늘쫀어묵조림	건새우호박지짐	모듬잡채	마파가지
	짬지채무침	청경채버섯국소스볶음	단무지채무침	무나물	오이지무침	양념깻잎지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	온두부/양념장	포기김치
칼로리	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g	732kcal / 29g	742kcal / 31g	727kcal / 34g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	맑은콩나물국	무채국	시래기된장국	팽이유부국	콩가루배추국	
	돈채피망간장볶음	고등어구이	훈제오리양배추볶음	돈육숙주볶음	순살돈까스/소스	
	두부강정	완자소스조림	탕수육/소스	실곤약야채무침	콩고기피망조림	
	고사리나물	연두부/양념장	오복지	김말이강정	미역줄기볶음	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	648 kcal / 23g	613 kcal / 24g	670 kcal / 28g	
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵국	맑은미역국	청국장	바지락미역국	근대된장국	맑은순두부찌개
	닭살야채볶음	고추장불고기	돈육피망볶음	닭찜	가자미구이	버섯간장불고기
	생선까스/소스	완자어묵조림	우영곤약조림	돈채우거지지짐	우무채무침	올방개묵김무침
	오이지무침	오복지	순두부/양념장	무나물	쥬키니호박볶음	오색냉채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
칼로리	742kcal / 31g	727kcal / 34g	736kcal / 29g	732kcal / 30g	735kcal / 31g	732kcal / 29g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	콩나물국	시래기된장국	유부채우동국	김치어묵국	콩비지찌개	
	돈육폭찹	코다리조림	참치마파두부	오징어야채볶음	돈육모듬장조림	
	애호박맛살볶음	메추리알감자조림	떡갈비조림	닭강정	두부탕수	
	청포묵김가루무침	마카로니샐러드	오징어젓무채무침	얼갈이된장지짐	미역초무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	670 kcal / 28g	678 kcal / 25g	672 kcal / 26g	655 kcal / 22g	648 kcal / 23g	