

# 8월 식단표



| 일자/요일 |              |          |           |             |          | 01(토)                                      |
|-------|--------------|----------|-----------|-------------|----------|--------------------------------------------|
| 점심    |              |          |           |             |          | 혼합잡곡밥                                      |
|       |              |          |           |             |          | 샤브샤브국<br>오돈불고기<br>양배추쌈/쌈장<br>우무냉채<br>포기김치  |
| 저녁    |              |          |           |             |          | 혼합잡곡밥                                      |
|       |              |          |           |             |          | 미역국<br>코다리시래기조림<br>돈채가지볶음<br>시저샐러드<br>포기김치 |
| 일자/요일 | 03(월)        | 04(화)    | 05(수)     | 06(목)       | 07(금)    | 08(토)                                      |
| 점심    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥                                      |
|       | 순두부찌개        | 들기름미역국   | 북어두부국     | 얼갈이된장국      | 청국장찌개    | 시래기된장국                                     |
|       | 멘치까스*소스      | 팽이돈불고기   | 류산슬덮밥     | 돼지불백        | 안동찜닭     | 돈육장조림                                      |
|       | 가지양파볶음       | 마카로니콘샐러드 | 야채고로케/케첩  | 우묵오리엔탈샐러드   | 브로콜리맛살볶음 | 새송이버섯볶음                                    |
|       | 양배추유자청오리엔탈무침 | 무짬지무침    | 짜사이무침     | 잔장깻잎지       | 양배추쌈장나물  | 콩나물무침                                      |
|       | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치        | 포기김치     | 포기김치                                       |
| 저녁    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥                                      |
|       | 우거지된장국       | 맑은콩나물국   | 시금치된장국    | 돈육김치찌개      | 종합어묵국    | 훈합미역국                                      |
|       | 오징어해물콩나물찜    | 훈제오리부추볶음 | 피망잡채      | 돈육바베큐볶음     | 마파두부     | 아몬드닭강정                                     |
|       | 연근브로콜리조림     | 호박새우젓지짐  | 콩고기묵이버섯볶음 | 들깨무나물       | 도토리묵/양념장 | 푸실리콘샐러드                                    |
|       | 미역초무침        | 나물무침     | 숙주나물      | 청경채겉절이      | 단무지참깨무침  | 간장무말랭이무침                                   |
|       | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치        | 포기김치     | 포기김치                                       |
| 일자/요일 | 10(월)        | 11(화)    | 12(수)     | 13(목)       | 14(금)    | 15(토)                                      |
| 점심    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥                                      |
|       | 냉이버추된장국      | 된장찌개     | 채개장       | 건새우시금치된장국   | 닭곰탕      | 전주해장국                                      |
|       | 순살돈까스/소스     | 순살닭찜     | 돈육두루치기    | 고추잡채        | 동그랑땡전    | 가자미카레구이                                    |
|       | 양배추콘샐러드      | 흑임자맛탕    | 해물마파두부    | 도토리묵김치무침    | 애호박새우젓지짐 | 시래기된장지짐                                    |
|       | 숙주나물         | 오이지무침    | 파채콩나물무침   | 단호박마카로니샐러드  | 오이고추된장무침 | 맛살미역초무침                                    |
|       | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치        | 포기김치     | 포기김치                                       |
| 저녁    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥                                      |
|       | 들깨무채국        | 어묵국      | 아욱된장국     | 물만두국        | 비지찌개     | 순두부백탕                                      |
|       | 해물콩나물찜       | 함박스테이크조림 | 콩고기피망볶음   | 난자완스        | 오징어볶음    | 돈육잡채                                       |
|       | 동그랑땡피망조림     | 감자채피망볶음  | 고등어무조림    | 그린빈표고볶음     | 볼어묵조림    | 미트볼브로콜리조림                                  |
|       | 깻잎지          | 브로콜리/초장  | 청경채나물무침   | 양배추적채오리엔탈무침 | 나물무침     | 양배추쌈장나물                                    |
|       | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치        | 포기김치     | 포기김치                                       |

# 8월 식단표



| 일자/요일 | 17(월)        | 18(화)      | 19(수)      | 20(목)     | 21(금)     | 22(토)    |
|-------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|----------|
| 점심    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |
|       | 고추장찌개        | 건새우아욱된장국   | 맑은미역국      | 북어해장국     | 홍합무국      | 유부무국     |
|       | 야채민짜까스*브라운소스 | 고등어구이      | 제육볶음       | 소고기야채볶음   | 순살닭볶음탕    | 돈채굴소스볶음  |
|       | 고구마샐러드       | 백목이유자샐러드   | 한식잡채       | 양배추쌈/쌈장   | 두부숙주무침    | 시금치나물    |
|       | 무짬지무침        | 무생채        | 맛살숙주나물     | 미역초무침     | 수제비트초절임   | 무짬지무침    |
| 저녁    | 포기김치         | 포기김치       | 포기김치       | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |
|       | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |
|       | 감자계란국        | 맑은콩나물국     | 계란파국       | 냉이두부된장국   | 육개장       | 맑은순두부국   |
|       | 실곤약팻타이       | 돈육모듬장조림    | 하이라이스      | 마파감자      | 돈육가지볶음    | 아몬드깻콩기   |
|       | 들깨무나물        | 통배추새우젓지짐   | 청파래생선까스/소스 | 콩고기피망조림   | 연근곤약조림    | 새송이굴소스볶음 |
| 점심    | 간장깻잎지        | 오이지무침      | 단무지무침      | 콩나물무침     | 얼갈이나물     | 청경채겉절이   |
|       | 포기김치         | 포기김치       | 포기김치       | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |
| 일자/요일 | 24(월)        | 25(화)      | 26(수)      | 27(목)     | 28(금)     | 29(토)    |
| 점심    | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |
|       | 북어콩나물국       | 모듬어묵국      | 호박새우젓찌개    | 시래기된장국    | 청국장찌개     | 홍합미역국    |
|       | 순살돈까스/소스     | 돈육찐스테이크    | 가자미구이      | 안동찜닭      | 코다리시래기무조림 | 고추장불고기   |
|       | 단호박감자조림      | 호박새우젓볶음    | 야채스크램블에그   | 고로케/케찹    | 맛살그린빈볶음   | 미역줄기볶음   |
|       | 해초샐러드        | 물파래무무침     | 간장무말랭이무침   | 목이버섯유자청무침 | 콩나물무침     | 나물무침     |
| 저녁    | 포기김치         | 포기김치       | 포기김치       | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |
|       | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥      | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |
|       | 얼갈이된장국       | 감자양파국      | 두부계란탕      | 돈육순두부찌개   | 들깨무채국     | 감자계란국    |
|       | 직화돈육불고기      | 고기완자불맛소스조림 | 모듬장조림      | 모듬해물덮밥    | 피망잡채      | 콩고기피망볶음  |
|       | 새송이곤약조림      | 토란대들깨볶음    | 치자청포묵무침    | 칠리만두강정    | 고사리나물     | 연근땅콩조림   |
| 점심    | 배추나물         | 나물무침       | 건새우시래기지짐   | 단무지무침     | 나물무침      | 오징어젓무무침  |
|       | 포기김치         | 포기김치       | 포기김치       | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |
| 일자/요일 | 31(월)        |            |            |           |           |          |
| 점심    | 혼합잡곡밥        |            |            |           |           |          |
|       | 우거지된장국       |            |            |           |           |          |
|       | 훈제오리잡채       |            |            |           |           |          |
|       | 브로콜리버섯볶음     |            |            |           |           |          |
|       | 양배추겉절이       |            |            |           |           |          |
| 저녁    | 포기김치         |            |            |           |           |          |
|       | 혼합잡곡밥        |            |            |           |           |          |
|       | 오징어무국        |            |            |           |           |          |
|       | 연양불고기*오리엔탈파채 |            |            |           |           |          |
|       | 도토리묵숙갓무침     |            |            |           |           |          |
| 점심    | 단호박범벅        |            |            |           |           |          |
|       | 포기김치         |            |            |           |           |          |