

월간 식단표

2026년 08월

업체명: 주식회사올바른

구분						토(08.01)
점심식단						잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인 무침 김치
대체						어묵 파리조림
저녁식단						기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 툇무침 호박조림 김치
대체						배추 두부국
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심식단	잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫀무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 묵사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치
대체		두부조림		어묵볶음		계란말이
저녁식단	기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짬지들기름무침 콩나물겨자무침 김치	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치	기장밥 오징어무국 동그랑땡조림 양배추샐러드 락교무침 김치
대체	두부 부침	두부볶침	해물완자		어묵볶음	두부조림

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심식단	잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫄볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침, 김치	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치
대체	계란국, 두부 조림		어물볶음			콩자반
저녁식단	기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치	기장밥 북어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이아채조림 무생채 김치	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무 침, 김치	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 묵이버섯냉채 김치	기장밥 미역국 차돌떡볶이 고구마순무침 실곤약아채무침 김치
대체	콩치조림	어묵 야채볶음		해물 완자 볶음	두부조림	어묵 떡볶이
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심식단	잡곡밥 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 김치	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 무생채, 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫄건새우볶 음 김치
	계란말이	두부조림		연두부		
저녁식단	기장밥 북어사골국 훈제오리배추볶 음 매콤감자조림 쌈무 김치	기장밥 된장국 비엔나푹찐 양배추샐러드 시래기조림 김치	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치	기장밥 비지찌개 우민씨감자조림 숙주장아찌 양배추김무침 김치
대체	황태 무국	어묵 볶음	계란찜	참치 김치국	두부조림	

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심식단	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 꼬시래기무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시칸샐러드 오복지무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플 조림 열무지짐 코울슬로 김치
대체		어묵 떡볶이			두부조림	콩자반
저녁식단	기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 사골국 너비아니새송이 조림 멸치볶음 미역초무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫄볶음 도토리묵무침 김치	기장밥 호박팽이국 콩나물불고기 해초샐러드 청경채겉절이 김치
대체	어묵 볶음	어묵 떡볶이	계란국, 해물 완자	고등어 가지 조림	우거지 된장국	
구분	월(08.31)					
점심식단	잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치					
	계란말이					
저녁식단	기장밥 복어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치					
대체	두부구이					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ (대) -대체식품입니다.