

8월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)					잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식						잡곡 된장찌개 돈채피망볶음 단무지무침 우엉조림 김치
날짜	3	4	5	6	7	8
중식	잡곡 오징어무국 간장불고기 조미김 두부조림 김치	잡곡 시락국 코다리조림 계란찜 양대콩조림 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 단호박조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 바지락미역국 오리훈제야채볶음 쌈무 오이무침 김치	잡곡 된장찌개 돈육김치볶음 두부구이 소시지감자조림 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 브로콜리참치마요 콩나물무침 김치
석식	잡곡 계란볶어국 돈가스 어묵볶음 매추리알조림 김치	잡곡 순살감자탕 돈육김치볶음 두부구이 감자채볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 데리야끼닭볶음 감자조림 포시레기무침 김치	잡곡 얼큰소고기국 미트볼조림 건새우애호박볶음 취나물볶음 김치	잡곡 모듬어묵탕 적어구이 조미김 양대콩조림 김치	잡곡 시락국 간장불고기 감자채볶음 양념깻잎지 김치
날짜	10	11	12	13	14	15
중식	잡곡 얼큰소고기국 생선가스 연근조림 미역오이초무침 김치	잡곡 김치어묵탕 가자미구이 계란장 조미김 김치	잡곡 추어탕 돈육간장조림 애호박볶음 감자조림 김치	잡곡 김치콩나물국 간장찜닭 버섯야채볶음 유부조림 김치	잡곡 시락국 고추장불고기 어묵볶음 오이무침 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 콩나물볶어국 고추장불고기 새송이간장조림 두부조림 김치	잡곡 된장찌개 갈비찜 어묵볶음 브로콜리야채볶음 김치	잡곡 오징어무국 소불고기 단호박조림 두부볶음 김치	잡곡 감자미역국 해물콩나물국 우엉조림 양념깻잎지 김치	잡곡 감자국 오징어숙회무침 청포묵무침 계란찜 김치	잡곡 배추된장국 간장불고기 두부양파볶음 브로콜리+초고추장 김치
날짜	17	18	19	20	21	22
중식	잡곡 소고기미역국 고등어구이 건새우애호박볶음 조미김 김치	잡곡 순살감자탕 돈육마늘중볶음 우엉조림 도토리묵+양념장 김치	잡곡 콩나물볶어국 갈비찜 오이무침 콘샐러드 김치	잡곡 된장찌개 적어구이 감자채볶음 버섯간장조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 간장찜닭 깨순볶음 단호박조림 김치	잡곡 야채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 김치어묵탕 고추장불고기 두부조림 오이미역초무침 김치	잡곡 콩나물국 닭볶음탕 소시지감자조림 취나물볶음 김치	잡곡 시락국 돈육숙주볶음 미트볼조림 계란장 김치	잡곡 소고기무국 돈육간장조림 가지볶음 콩나물어묵볶음 김치	잡곡 감자국 코다리조림 애호박볶음 버섯야채볶음 김치	잡곡 두부된장미역국 고추장불고기 조미김 계란장 김치
날짜	24	25	26	27	28	29
중식	잡곡 황태미역국 소불고기 표고버섯애호박볶음 양념깻잎지 김치	잡곡 시락국 해물콩나물찜 계란찜 어묵볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 미트볼조림 가지볶음 소시지감자조림 김치	잡곡 계란볶어국 오징어숙회무침 취나물볶음 청포묵무침 김치	잡곡 감자호박된장국 간장불고기 감자채볶음 두부조림 김치	잡곡 배추된장국 돈가스 콘샐러드 계란장 김치
석식	잡곡 오징어무국 오리훈제야채볶음 쌈무 두부조림 김치	잡곡 된장찌개 마파두부 연근조림 돈육감자조림 김치	잡곡 콩나물국 갈비찜 깨순볶음 콩나물무침 김치	잡곡 조개살미역국 코다리조림 애호박볶음 버섯야채볶음 김치	잡곡 시락국 가자미구이 오이무침 들깨고사리볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 간장불고기 마늘중무침 어묵볶음 김치
날짜	31					
중식	잡곡 오징어무국 고추장불고기 조미김 우엉조림 김치					
석식	잡곡 유부된장국 돈육김치볶음 두부구이 단호박조림 김치					