26년 8월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	8월 31일					8월 1일
오전간식	누룽지					녹두죽
점심	잡곡밥 물만둣국 돈육김치볶음 온두부/양념장 콩나물무침 배추김치					잡곡밥 백짬뽕국 야채달걀찜 가지나물 오이양파무침 배추김치
오후간식	삶은달걀/요구르트					토마토
저녁	잡곡밥 청국장찌개 해물동그랑땡조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치					잡곡밥 아욱된장국 돈민찌메추리알조림 김자반볶음 애호박나물 배추김치
	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 고사리나물 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/비빔고추장 두부달걀국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 열무된장국 꽁치김치조림 애호박나물 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 간장찜닭 고추장어묵볶음 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 함박스테이크조림 크랜베리멸치볶음 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 오징어야채볶음 알감자조림 브로콜리초무침 배추김치
오후간식	수박	찐감자/요구르트	토마토	삶은달걀/요플레	황도샐러드	바나나
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 후르츠탕수육 깻잎순나물 쫄깃단무지무침 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 닭볶음탕 우엉채조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 어묵뭇국 생선까스/타르소스 토란대나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 돈채가지볶음 쑥갓두부무침 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 코다리무조림 마늘쫑조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 떡갈비데리조림 청포묵김가루무침 오복지무침 배추김치
	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 미트볼야채볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 순두부/양념장 새송이버섯나물 배추김치	잡곡밥 북어미역국 돈육감자조림 건새우마늘쫑볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈까스/소스 김자반볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 오미산적 부추거절이 무짠지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈민찌두부조림 토란대나물 꼬시래기초무침 배추김치
오후간식	토마토	삶은달걀/요구르트	바나나	찐감자/요플레	황도샐러드	수박
저녁	잡곡밥 두부달걀국 간자불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 동그랑땡야채볶음 감자채볶음 청경채된장무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 짜장소스 달걀스크램블 시금치나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어김치조림 표고버섯볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 돈채버섯볶음 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 오리훈제야채볶음 연근조림 양념깻잎지 배추김치
	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육메추리알조림 시래기된장지짐 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어무조림 청포묵김가루무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 너비아니데리조림 애호박나물 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 어묵뭇국 제육볶음 감자채볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 카레소스 야채고로케/케찹 숙주나물 배추김치
오후간식	수박	찐감자/요구르트	토마토	삶은달걀/요플레	황도샐러드	바나나
저녁	잡곡밥 애호박찌개 치킨까스/머스타드 잡채어묵볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오징어야채볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈육김치볶음 순두부/양념장 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 닭볶음탕 고사리나물 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 배추우거지국 함박스테이크조림 알감자조림 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈채가지볶음 김자반볶음 도토리묵/양념장 배추김치
	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 두부버섯된장국 야채달걀찜 비엔나야채볶음 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김칫국 오징어야채볶음 김자반볶음 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 동그랑땡야채볶음 미역줄기볶음 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 간장불고기 크랜베리멸치볶음 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 삼치구이 우엉채조림 단무지무침 배추김치
오후간식	토마토	삶은달걀/요구르트	바나나	찐감자/요플레	황도샐러드	수박
저녁	잡곡밥 콩비지찌개 돈육감자조림 건새우무조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈까스/소스 애호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 토란대나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈민찌두부조림 새송이버섯볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육메알조림 깻잎순볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 들깨순대볶음 마늘쫑조림 고춧잎무침 배추김치