

8월

업장명: 활기찬성모재활센터

식단표

담당영양사: 김지혜

	월	화	수	목	금	토
						1
간식						감귤자몽주스
중식						잡곡밥 맛살계란국 돈볼고기 새송이야채볶음 오복치/김치
간식						카스타드
석식						잡곡밥 소고기무국 떡갈비조림 속갓무침 오이지무침/김치
	3	4	5	6	7	8
간식	차&스낵	비피더스	검은콩두유	차&스낵	머먹는요거트	우유&시리얼
중식	잡곡밥 시금치된장국 생선까스/소스 어묵마늘종볶음 양상추무침/김치	잡곡밥 복어무우국 오삼볼고기 육임자양배추무침 김자반/김치	잡곡밥 팽이버섯국 짜장소스 탕수육 단무지무침/김치	잡곡밥 탕국 가자미조림 감자샐러드 고춧잎무침/김치	잡곡밥 표고버섯국 항박스테이크/소스 얼갈이나물 된장깻잎/김치	잡곡밥 콩나물국 돈짜파볶음 고구마맛탕 깻잎/김치
간식	미니빵&차	유자차	삶은계란	찐고구마	바나나	쿠르다스케이크
석식	잡곡밥 두부새우젓국 순대볶음 견세우오박볶음 무말랭이/김치	잡곡밥 물만두국 두부조림 컬리플라워볶음 청경채겉절이/김치	잡곡밥 미역국 달걀장볶음 오이무침 콩자반/김치	잡곡밥 콩비지찌개 동그랑땡전 고사리무침 다시마채무침/김치	잡곡밥 배추된장국 삼치데리야끼조림 고구마줄기볶음 고들빼기/김치	잡곡밥 동태국 오색전미전 멸치볶음 병아리콩조림/김치
	10	11	12	13	14	15
간식	차&스낵	비피더스	두유	차&스낵	머먹는요거트	당근주스
중식	잡곡밥 시락국 돈육김치볶음 연두부/양념장 궁채절임/김치	잡곡밥 수제비국 미트볼조림 얼무된장무침 오복치/김치	잡곡밥 김치두부국 성대조림 비엔나소시지볶음 고춧잎무침/김치	잡곡밥 청국장 콩나물볼고기 부추무침 미역줄기볶음/김치	잡곡밥(달복) 닭곰탕 단호박튀김 오이양파무침 땅콩조림/김치	잡곡밥 소고기무국 동태조림 숙주무침 원콩조림/김치
간식	검은콩두유	식혜	삶은계란	미니우유빵&요구르트	수박	카스타드
석식	잡곡밥 청경채된장국 오징어까스/소스 시금치나물 오그락치/김치	잡곡밥 유부무국 곤약돈장조림 비름나물 갯절임/김치	잡곡밥 순두부백탕 만두정/초간장 돈민짜가지볶음 상추겉절이/김치	잡곡밥 어묵국 토마토달걀볶음 시래기된장조림 건미역조림/김치	잡곡밥 근대국 마파두부 표고버섯튀김 짜사이무침/김치	잡곡밥 콩가루배추국 달데리야끼조림 콘샐러드 김구이/김치
	17	18	19	20	21	22
간식	차&스낵	비피더스	검은콩두유	차&스낵	머먹는요거트	우유&시리얼
중식	잡곡밥 아욱된장국 치킨까스/소스 브로콜리무침 양상추샐러드/김치	잡곡밥 새우살두부국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 꼬시래기무침/김치	잡곡밥 팽이버섯국 빻빻강된장 고로케/계첩 콩나물무침/김치	잡곡밥 순두부국 아귀콩나물찜 어묵볶음 깻잎/김치	잡곡밥 콩나물국 치킨너겟/소스 청포묵김무침 강낭콩조림/김치	잡곡밥 무채국 떡갈비조림 새송이버섯볶음 된장깻잎/김치
간식	만주&차	자몽차	삶은계란	찐고구마	바나나	후레시베리
석식	잡곡밥 만두국 두부튀김/소스 부추겉절이 고들빼기/김치	잡곡밥 시락국 두반장돈육볶음 감자조림 배추무침/김치	잡곡밥 감자국 고등어김치조림 맛살오이무침 무말랭이/김치	잡곡밥 떡국 꼬마돈까스/소스 속갓두부무침 땅콩조림/김치	잡곡밥 시금치국 매추리알조림 단호박샐러드 청경채겉절이/김치	잡곡밥 재첩국 두반장돈육볶음 연근조림 열무쌈장무침/김치
	24	25	26	27	28	29
간식	차&스낵	비피더스	두유	차&스낵	머먹는요거트	망고주스
중식	잡곡밥 청경채된장국 제육볶음 고구마맛탕 참나물겉절이/김치	잡곡밥 아욱된장국 너비아나구이 느타리버섯볶음 해초무무침/김치	잡곡밥 들깨수제비국 타코야끼 우렁볶음 마늘종무침/김치	잡곡밥 유부된장국 카레라이스 비빔만두 단무지무침/김치	잡곡밥(생선) 바지락살미역국 훈제오리채소무침 잡채 얼갈이나물/김치	잡곡밥 시금치국 돈볼고기 표고버섯볶음 미역줄기볶음/김치
간식	검은콩두유	대추생강차	삶은계란	오떡&요구르트	바나나	카스타드
석식	잡곡밥 미역두부국 달걀야채볶음 상추겉절이 고춧잎무침/김치	잡곡밥 육개장 참치캔부조림 마카로니샐러드 무생채/김치	잡곡밥 오박된장국 가자미조림 도토리묵/양념장 원콩조림/김치	잡곡밥 곤약탕국 돈장조림 오이양파무침 양배추무침/김치	잡곡밥 새우젓두부국 맛살계란찜 견세우오박볶음 열무겉절이/김치	잡곡밥 바지락살무국 고구마순고등어조림 도라치무침 속갓겉절임/김치
	31					
간식	차&스낵					
중식	잡곡밥 탕국 순대들깨볶음 조랭이떡어묵볶음 김자반/김치					
간식	미니빵&차					
석식	잡곡밥 오징어무국 해물동그랑땡/계첩 죽순채볶음/김치					

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 우리식당에서는 쌀[국내산], 김치[중국산], 돼지고기[국내산], 소고기[호주산, 미국산], 닭가슴살(국내산), 달걀(국내산), 고등어(국내산), 고등어통조림(국내산), 코다리(러시아산), 동태(미국산, 러시아산), 가자미(미국산, 미국산), 오징어(중국산, 원양산), 오징어묵(중국산, 칠레산), 꽃게(중국산), 두부(대두-미국산, 미국산, 호주산), 훈제오리(중국산), 땅콩조림(중국산), 검은콩조림(중국산), 양배추조림(중국산), 강낭콩조림(중국산), 생선까스(명태-중국산), 순살돈까스(돼지고기: 국내산)를 사용하고 있습니다.