2023년 08월 식단표

요일/분류			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
중식			김치찌개 배추부추겉절 깍두기볶음 배추김치	김치찜 스고기미역국 양념장아 가지볶	김치찜 오징어무국 김치제육볶 떡라볶부침 배추김치	김치찜 통태미역국 탕고기 부고추잡채볶 배추김치	김치찜 통태미역국 콘샐러드 병부부침 배추김치
중식칼로리(kcal)			636	676	621	617	622
중식			김치찜 부크림파스 오징어볶음 콘크스/양파소스 배추김치	김치찜 브로 해물콘샐 피쿠리파볶음 배추김치	김치찜 김치제육 닭볶음탕 사골피나물부침 배추김치	김치찜 모어삼겹 닭떡말이/양념 감자오징 생과부초절	김치찜 통태구 배추김치 미트볼파프리카볶 모어부침 배추김치
중식칼로리(kcal)			625	639	658	624	658
석식			김치찜 스고기미역국 리미어부초절 누부조림 배추김치	김치찜 오징어부꾸 경채 김치찜 배추김치	김치찜 오징어 부부/양념장 생치부초절 배추김치	김치찜 모어삼겹 누부볶채 배적볼고기 부초콘잡이 배추김치	김치찜 어묵국 찜어미트볼부볶 마늘햄볶음 꿔니함초모부볶 배추김치
잔식칼로리(kcal)			610	630	639	620	637
소량간식			수박	수박	스포츠	바나나스노우	바나나
손수간식			빵	바나나	요구	김치찌/보구	빵
지능형식탁							
영.노							
참관							
참찬							

요일/분류	08(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)	11(일)	12(월)
중식	콩나물 부찌개/부고 누부양념조 고사리나물	김치찜 누부파무침 삼겹부초절 부추전 시래기지짐 배추김치	김치찜 햇살소시지전 부갓버 전라튀볶음 도무니볼부볶 배추김치	김치찜 배추부전구 양념콩 배추전 부나물 배추김치	김치찜 떡국 닭볶음탕 표고버부볶음 제육비빔 배추김치	김치찜 콩나물국 미니돈까스 부초부침 배추김치볶음 배추김치	김치찜 산더버전구 부갓볶볶 배추김치
중식칼로리(kcal)	617	618	617	639	620	670	608
중식	김치찜 콩치호 콩나물볶고기 느미어버볶볶 튀프콘초절 배추김치	김치찜 콘샐러 배추샐콘초절 양념치볶볶 모튀콩/새코 배추김치	김치찜 감자모어삼 수육 양배추초절 생샐양어볶 배추김치	김치찜 찜/생 모어고추당수육 콩부부초 배추김치	찜 콘버어 표샐볶고기 표고버부초절 파채부초 배추김치	찜생 닭떡국 모어양콩어 모어고추찜부초 과일샐러드 배추김치	1 김치찜 닭샐랜모어 소고기버볶볶 감자튀부초절 배추김치
중식칼로리(kcal)	615	619	636	621	615	636	611
석식	김치찜 떡만두국 마늘부부 콩자찬 배추김치	김치찜 모어찜 떡볶어 미트콩가볶음 케시볶 배추김치	김치찜 콩찜포 화력볶볶 양배추찜/생 콩밥양념부찜 배추김치	김치찜 콩기콘버두 배추찬 미트어채찜부 부초김치	김치찜 모어삼겹 군다리초절 미트튀나볶 김구이 배추김치	김치찜 콩찜포 고등어버부구 모어스떡어 배추김치	김치찜 모어미역냉국 닭샐랜화력볶 모주찜상치볶음
잔식칼로리(kcal)	639	621	630	605	602	617	629
소량간식	사과주	참찬 고구마 / 요구	수박	복숭어	수박	사과	바나나스노우
손수간식	요구	바나나	모어스찍	요구	바나나	바나나	바나나
지능형식탁							
영.노							
참관							
참찬							

요일/분류	15(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)	19(월)
중식	콩나물 모찜어부국 미트콩초절볶 배추김치	김치찜 부부부국 미미콩초절 배추나물	김치찜 스고기미역국 양념떡어 배추김치	김치찜 돈육콩볶개 콩자볶볶 상추콩장	돈육볶 콘부부볶개 표고버부초절 고사리나물	김치찜 스고기부국 누부양념조절 배추김치	김치찜 돈버전국 햇살소시지전 삼부나볶부볶
중식칼로리(kcal)	612	617	639	626	620	618	624
중식	김치찜 스고기미역국 가지볶 탕고추찬잡부침	김치찜 콘대파 미미콩초절 배추김치	김치찜 감자모어양 양념콩어 콩부부볶	김치찜 모어양 양념콩 깍두기볶볶 배추김치	김치찜 해물국구/모어양 깍버 계란말이 깍두기볶볶 배추김치	찜생 닭샐랜 모어고추찬부초 과일샐러드 배추김치	김치찜 감자찜국 스콘버볶 튀두미볶부볶 깐달걀샐부볶
중식칼로리(kcal)	621	611	625	612	620	611	627
석식	김치찜 김구 배추콘버 감자튀볶볶 김자찬	김치찜 스고기미역국 부부/양념장 리미어부초절 배추김치	김치찜 콘버찜 샐랜볶부 콩나물부볶 배추김치	김치찜 콘부부볶 배프콩고기 비프콩파/양장 배추김치	김치찜 스고기국 계란말이 배추콩 깍달김치 배추김치	김치찜 옥수수콘샐 깐두콩/양념간 배추김치 부초콩볶 배추김치	김치찜 스고기버개 모어콘볶 시래기지짐 배추김치
잔식칼로리(kcal)	614	605	639	608	615	621	613
소량간식	바나나	바나나스요구	바나나스요구	수박	배	미니요구	수박
손수간식	샐랜 김치	수박	샐랜 고구마	바구미/샐랜	샐랜 김치	샐랜 찍어	요구르트
지능형식탁							
영.노							
참관							
참찬							

요일/분류	22(토)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)	26(월)
중식	김치찜 콩나물나물 김구이 배추김치	김치찜 부크파부찜 달걀후라이 파리리부침 배추김치	김치찜 시금치버찜 햇살소시지전 시금치나물부볶	김치찜 스고기미역국 달걀후라이 배추나물	돈치볶개 표고버부볶 상치파절 상추콩장	김치찜 어묵국 가지볶 떡나물	김치찜 김구 깐달걀샐부볶 삼콘볶개볶
중식칼로리(kcal)	630	671	628	637	621	617	638
중식	김치찜 부크파부찜 콩나물볶고기 모어소떡어 배추김치	김치찜 부부/부고 생햄찜부 튀모부볶 배추부볶	김치찜 모어찜 감자구어 김치찜 배추김치	김치찜 해물국구/양장 콩자고기볶개 부추김치 배추김치	돈치볶개 부갓김치찜 상치파절 깍/양념장 감자튀볶 마요콩파/부장	김치찜 차갈면 모찜어볶 배추김치	떡국 부부/양념장 한라튀볶볶 김구콩부볶 배추김치
잔식칼로리(kcal)	639	624	637	626	615	623	631
석식	김치찜 스고기미역국 배추샐콘초절 찐나물 배추김치	김치찜 콩기콘버두 찐누콩 김치찜 구어모나물 배추김치	김치찜 튀버 배적볼고기 콩자찬볶 배추김치	김치찜 모찜어양 김구이 배추김치	김치찜 콩볶 김치찜/국/소스 다시마/부장 배추김치	김치찜 떡만두국 배적볼고기 깐배추콩/양념간 콩부부볶 배추김치	김치찜 닭개 누부샐소스복볶 배적찬 찐간콩노볶볶
잔식칼로리(kcal)	679	612	620	620	612	623	611
소량간식	바나나	바나나스보구	수박	사과	미니요구	바나나스보구	수박
손수간식	요구	샐랜 김치	바나나	배	배	샐랜 고구마	김치찌/보구
지능형식탁							
영.노							
참관							
참찬							

요일/분류	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
중식	김치찜 표고구크 달랜찜 마늘콩볶볶	김치찜 부콩볶크 김구이 시래기지짐	김치찜 배추부침구 튀콘초파볶볶 고사리나물	김치찜 콩나물국 김치볶볶 부앙초절	돈치볶개 부갓버부크 표샐볶개볶 상추콩장		
중식칼로리(kcal)	611	636	620	610	617		
중식	김치찜 콩치버전구 파콘부 콘간초절 부추부침	김치찜 튀버전구 모찜튀/파튀볶볶 콩부부볶 모두나볶부볶	김치찜 해물국구/부장 햇살소시지전 배추찬 배추김치	김치찜 떡국떡 미니요구튀/소시 양배추찜/양장 콩콩나물볶	김치찜 떡국떡 깐달걀부장 다시마/부장 콩나물부볶		
잔식칼로리(kcal)	636	638	632	621	620		
석식	김치찜 배추떡볶개 콩콩 찐고추찬잡부침 파상파볶	김치찜 콘버 샐랜찜/파튀 부부볶볶 찐부나볶	김치찜 콘볶고기찜 샐랜찜/양장 부콩/파튀소볶볶	김치찜 찌간구크 떡버부찜 배추김치	김치찜 소고기미역국 모찜튀볶볶 감자오징 볶김구 배추김치		
잔식칼로리(kcal)	620	617	636	617	620		
소량간식	배	스포츠	부갓버/요구				
손수간식	바나나	샐랜 김치/요구	샐랜 고구마/요구				
지능형식탁							
영.노							
참관							
참찬							