

8월 식단표

요 일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 자	31					1
오전 간식	소고기스프					모닝빵&요플레
중 식	잡곡밥 무청된장국 오징어볶음 콩나물무침 건파래자반 배추김치					잡곡밥 우거지해장국 생선가스&타르소스 오이생채 땅콩조림 배추김치
오후 간식	붕어빵&두유					초코케익&두유
석 식	잡곡밥 감자다시마국 제육고추장불고기 꽃맛샐러드 치커리생채 배추김치					
일 자	3	4	5	6	7	8
오전 간식	치즈케익&두유	타락죽	녹두죽	들깨미역죽	단호박죽	후레쉬번&두유
중 식	소고기콩나물밥&부추양념장 김치두부국 레몬크림새우 연근땅콩조림 무조미구이김 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 돈삼겹수육 상추겹잎쌈 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥 소고기고추장찌개 갈치무조림 감자채볶음 고들빼기무침 배추김치	콩보리열무비빔밥&강원장 어묵속갓국 떡갈비샐러드&데리야끼소스 오그락지무침 매실음료 배추김치	미니추가밥 토마토스파게티 양송이소프 치킨텐더샐러드 요구르트 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 닭도리탕 비엔나피망조림 무생채 배추김치
오후 간식	편고구마&감귤쥬스	샤로롱바오&두유	수박&두유	인절미빵&두유	증편&두유	롤케익&요플레
석 식	잡곡밥 개살계란국 춘천식닭갈비 느타리버섯볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 가오리찜 쥬키니호박볶음 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 건새우무국 치킨데리야끼구이 열갈이나물 마늘쫀지무침 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 닭봉구이 파리고추찜 들깨가루무나물 배추김치	잡곡밥 동태찌개 오리불고기 찜가지무침 부추적양파무침 배추김치	
일 자	10	11	12	13	14	15
오전 간식	마들렌&두유	크림스프	소고기스프	양송이소프	옥수수소프	카스타드&두유
중 식	잡곡밥 냉이된장국 닭살고구마조림 오징어미나리초무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 콩비지김치국 훈제오리야채볶음 쌈무&깻잎 꽃맛샐러드 열무김치	잡곡밥 닭곰탕 온두부 제육김치볶음 미역줄기볶음 깍두기	잡곡밥 감자다시마국 치킨가스&허니머스타드 올방개목김가루무침 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 양배추속쌈&쌈장 파리고추멸치조림 배추김치	잡곡밥 들깨오리탕 교자만두튀김 어묵볶음 구이김 배추김치
오후 간식	구운계란&비피더스	아몬드머핀&두유	바나나&두유	버터쿠키&두유	숙절편&두유	밀크샐과자&비피더스
석 식	잡곡밥 북어콩나물국 참살탕수육 연두부&양념장 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장찌개 오리주물럭 메추리알곤약조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 편육겨자냉채 도토리묵&양념장 비타민생채 배추김치	잡곡밥 계란파파리 마파두부 꽃빵&고추잡채 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 돼지갈비찜 콩나물무침 부추적양파무침 배추김치	
일 자	17	18	19	20	21	22
오전 간식	슬라이스치즈&요플레	소고기야채죽	호두죽	닭죽	야채죽	땅콩샌드&두유
중 식	잡곡밥 건새우아욱국 포크롤렛&브라운소스 감자오깁샐러드 된장겹잎지 배추김치	잡곡밥 김치두부국 돈육자장볶음 타코야끼 고들빼기무침 배추김치	미니추가밥 콩국수 양념치킨 치킨무 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 고등어무조림 감자채볶음 쌈다시마&초장 열무김치	잡곡밥 배추된장국 오삼불고기 건새우마늘종볶음 고구마로케&칠리소스 배추김치	잡곡밥 알탕 치킨너겟&허니소스 오이생채 마늘쫀지무침 배추김치
오후 간식	쿠키&두유	만쥬&두유	파인애플&두유	참쌀설빙&두유	호박영양찰떡&두유	사과팬케이크&요구르트
석 식		잡곡밥 홍합무국 팽이버섯소불고기 명엽채볶음 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 알감자조림 비엔나피망조림 생깻잎지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 조기구이 계란찜 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 사골곰국 교자만두튀김 명엽채볶음 오이생채 깍두기	
일 자	24	25	26	27	28	29
오전 간식	경주빵&요플레	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	타락죽	롤케익&두유
중 식	잡곡밥 들깨미역국 돈갈비영양찜 한식잡채 된장겹잎지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 안동식찜닭 건새우마늘종볶음 양배추건포도샐러드 깍두기	잡곡밥 꽃게탕 닭살겨자냉채 떡갈비피망조림 열갈이나물 배추김치	잡곡밥 육개장 매밀전병 연근흑임자샐러드 된장겹잎지 배추김치	잡곡밥 소고기무국 임연수구이 브로콜리&초장 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 사골떡국 동그랑땡전 브로콜리&초장 무말랭이무침 배추김치
오후 간식	생선잔치(케익)&과일&두유	과일&두유	과일&두유	길쭉이보리과자&두유	안흥전빵&두유	카스타드&요플레
석 식	잡곡밥 떡국 가자미구이 호박볶음 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 제육고추장볶음 녹두전&양파장 청경채생채 배추김치	잡곡밥 북어두부국 돈육메란조림 도라지오이초무침 연두부&양념장 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 오이지무침 상추겹잎지 배추김치	잡곡밥 물만두계란국 공치캔김치찌집 툇두부무침 고추부각 배추김치	

* 위 식단표는 센터 사정 및 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.