

튼튼한주간보호 8월 식단표

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	8월 31일 잡곡밥 꽃게된장국 오리혼제채소무침 가지나물 양념깻잎지 배추김치 백미밥 홍합미역국 적어구이 새우청경채볶음 숙주나물 배추김치 잔말지채소죽 모닝빵&우유	*쌀(국내산), 잡곡(국내산), 찹쌀(국내산), 녹두(국내산) *김치(배추:국내산, 고추가루:국내산) *두부류(콩:국산,수입산) *소고기(국-국내산, 불고기-호주산), 돼지고기(국내산) *닭(국내산),훈제오리(국내산) *동태(러시아), 고등어(국내산, 노르웨이), 갈치(모로코) *식사시간 : 아침간식(9시40분), 점심식사(12시), 오후간식(15시), 저녁식사(16시20분) *오전간식은 죽으로 대체 됩니다. *식단은 식재료 수급 사정상 변경 될 수 있습니다.				8월 1일 잡곡밥 돈육적구이 부추시과무침 멸치조림 배추김치 백미밥 감자맑은국 삼치엇장조림 표고버섯볶음 애호박나물 배추김치 달걀채소죽 증편&두유
	8월 3일	8월 4일(삼겹살데이)	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일
점심식사	잡곡밥 탕국 순대볶음 브로콜리맛살볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼겹살 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 해물찜 궁채들깨볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 낙지볶음 등근호박조림 무나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 제육불고기 숙주저자냉채 상추쌈/쌈장 배추김치
저녁식사	백미밥 실파달걀국 돈육파장볶음 단무지채무침 비름나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 소고기장조림 파리고추멸치볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 복엇국 마파두부 춘권튀김/양념장 오이무침 배추김치	백미밥 맑은묵국 두부양념조림 맛살피망볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 육개장 임연수구이 목이버섯볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 감자양파국 참치무조림 도토리묵/양념장 얼갈이나물 배추김치
오전간식 오후간식	브로콜리죽 카스테라&우유	유부채소죽 편감자&보리차	검은콩죽 머핀&두유	잔말지채소죽 통밀쿠키&보리차	새우살채소죽 편육수&매실차	흑미죽 수박
	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일(말복)	8월 15일(삼계탕데이)
점심식사	잡곡밥 사골우거지국 오징어볶음 연근조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리혼제채소무침 건새우마늘종볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 카레라이스 미역국 치킨가라아게 양배추샐러드/시우전D 배추김치 요거트	잡곡밥 탕국 순대볶음 브로콜리맛살볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 치커리유자청 무침 배추김치 과일화채	삼계탕 김치 양파장아찌 요구르트
저녁식사	백미밥 얼큰동태국 등그탕명전 미니새우버섯볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 애호박새우전국 달걀찜/고추장조림 채어묵볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩비지국 삼치구이 참포묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 취어채무침 얼무나물 배추김치	백미밥 물만두국 적어구이 알감자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 궁중떡볶이 매밀전병 양념고추치 배추김치
오전간식 오후간식	연두부채소죽 햇케이크&우유	홍합야채죽 파배기&두유	소고기버섯죽 약과&녹차	흰살프렌치토스트&우유생 선채소죽	자죽 증편&식혜	시금치죽 유과&동글레차
	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일
점심식사	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹숙 부추양파무침 오이스틱&쌈장 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자국 돈육파채불고기 씨앗멸치볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈갈비찜 호박채전 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 혼제오리구이 /야채토스 브로콜리볶음 무조절임 배추김치
저녁식사	백미밥 애호박새우전국 병어무조림 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	백미밥 새우살맑은국 안동찜닭 고구마맛탕 표고버섯나물 배추김치	백미밥 육개장 두부구이 그린빈채소볶음 우엉장채 배추김치	백미밥 백짬뽕국 돈육파인애플볶음 탕평채 얼갈이나물 배추김치	백미밥 소고기무국 해물원자조림 취어채볶음 가지나물 배추김치	백미밥 우렁된장국 가자미구이 숙주나물 시금치나물 배추김치
오전간식 오후간식	소고기채소죽 편육수&매실차	흑임자죽 물만두&보리차	현미콩죽 통밀쿠키&두유	미역죽 단호박찜&녹차	새우살채소죽 쌀과자&수정과	김가루죽 편감자&보리차
	8월 24일	8월 25일	8월 26일(풍국수데이)	8월 27일	8월 28일	8월 29일
점심식사	잡곡밥 추어탕 채소달걀찜 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 코다리엇장조림 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치	풍국수 양파장아찌 배추김치 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 동태양념조림 브로콜리숙합조장 고구마순나물 배추김치	짜장밥 달걀찜국 만두탕수육/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트
저녁식사	백미밥 사골당면국 춘천달걀비 마늘종볶음 아욱된장무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 들기름막국수 감자채당근볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 들깨우거지국 고등어구이 실곤약초무침 궁채장아찌 배추김치	백미밥 배추된장국 오리주물럭 미-새우이버섯조림 근대나물 배추김치	백미밥 오징어무국 차돌박이숙주볶음 도라지무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 청포묵육안자무침 취나물볶음 배추김치
오전간식 오후간식	두부채소죽 소보로빵&우유	달걀채소죽 현미쌀떡&우유	검은콩죽 바람떡&우유	시금치죽 파배기&우유	옥수수죽 카스테라&보리차	단호박죽 머핀&우유