

# 8월 1째주 식단표

8월01일- 08월07일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 01	흰밥/현미밥/고기무국 계란찜 숙갓두부무침 얼갈이나물 물김치/포기김치	비빔밥/도토리묵채국 감자튀김 김치무침/김가루 오이채/계란지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 브로컬리볶음 치커리겉절이 새송이조림 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 02	흰밥/현미밥/들깨미역국 참나물 순두부양념장 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱수제비 풋고추.오이쌈장 콩나물겨자채 소불고기 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑야채볶음 도라지무침 감자샐러드 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	cal합계: 540	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 03	흰밥/현미밥/북어국 오복지무침 메란장조림 깻순나물 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/미역냉국 가지나물 명란무침 잡채 물김치/알타리김치	흰밥/현미밥/배추된장국 두부조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 560	cal합계: 710	cal합계: 580	179
목 04	흰밥/현미밥/팽이무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/오이냉국 생선조림 김자반볶음 야채샐러드 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대구알탕 표고볶음 청포묵무침 멸치볶음 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	cal합계: 590	cal합계: 680	cal합계: 580	240
금 05	흰밥/현미밥/근대국 베지버거볶음 구이김 열무된장무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장면 김말이튀김 야채피클 배추겉절이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/청국장 밀고기볶음 깻순나물 양배추쌈장 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 550	cal합계: 670	cal합계: 580	190
토 06	흰밥/현미밥/콩나물국 숙갓무침 고기장조림 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/순두부찌개 아삭이고추된장무침 소시지볶음 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/어묵국 시래기볶음 옥수수샐러드 가지무침 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 545	cal합계: 690	cal합계: 580	342
일 07	흰밥/현미밥/감자국 콩고기 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 비빔국수 양상추샐러드 두부구이 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/배추국 양송이볶음 야채전 알감자조림 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 570	cal합계: 690	cal합계: 560	250

# 8월 2째주 식단표

8월08일- 08월 14일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 08	흰밥/현미밥/미역국 연두부양념장 썩갓두부무침 취나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/만두국 브로컬리두부무침 소고기장조림 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대국 감자조림 오이지무침 구프랑야채볶음 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 09	흰밥/현미밥/순두부국 참나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/닭개장 마파두부 비름나물 과리고추찜 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치	과일 빵/음료 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 10	흰밥/현미밥/미역국 깻잎장아찌 쏘이동그랑 방풍나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/감자들깨국 콩살들이 버섯탕수 무우말랭이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 콩소시지피망볶음 얼갈이무침 계란장조림 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 11	흰밥/현미밥/북어국 무우들깨볶음 명란무침 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역냉국 청포묵무침 노각무침 야채춘권 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박감자국 고사리볶음 콩나물 우엉조림 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 12	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 구이김 콩햐야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 김가루/지단/김치무침 물김치/열무김치	현미밥/김치콩나물국 밀고기볶음 깻순볶음 양배추/쌈장 물김치/포기김치	유산균 수박 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 13	흰밥/현미밥/스프 썩갓무침 버거두부볶음 호박볶음 물김치/포기김치	콩밥/현미밥/얼갈이국 느타리미나리무침 계란말이 청포묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 콩살들이구이 무우생채 가지볶음 물김치/포기김치	비피더스 찜감자 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 14	흰밥/현미밥/비지찌개 계란찜 오이무침 참나물무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/아욱국 파래자반 베지버거전 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역냉국 양송이야채볶음 마카로니샐러드 얼가리무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

# 8월 3째주 식단표

08월 15일- 08월 21일\* 쌀: 국내산, \*배추: 국내산\*고추: 국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 15	흰밥/현미밥/북어국 연두부양념장 숙갓, 두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/삼계탕 고사리볶음 콩나물무침 마파두부 물김치/포기김치/키위	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박전 방풍나물무침 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 키위 두유
	560cal	640cal	530cal	340
화 16	흰밥/현미밥/무우들깨국 소고기숙주나물 계란찜 팽이야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/고기미역국 잡채 갈비찜 도라지무침 물김치/열무김치/복숭아	흰밥/현미밥/얼갈이국 구프랑볶음 명란무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	과일 떡/식혜 두유
	520cal	670cal	570cal	310
수 17	흰밥/현미밥/스프 깻잎장아찌 쏘이동그랑뎡 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/짜장 숙갓두부무침 튀김만두 단무지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추국 메추리장조림 얼가리볶음 양송이볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 18	흰밥/현미밥/북어무국 감자채볶음 연두부양념장 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/오이지냉국 청포묵무침 가지나물무침 생선조림 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 영양부추무침 계란말이 물김치/포기김치	과일 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 19	흰밥/현미밥/콩나물국 치커리무침 구이김 베지버거야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/야채냉국 쫄면 양배추/김가루 오이채/계란지단 쏘이동그랑뎡 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/계란김국 콩고기볶음 깻순볶음 양배추쌈장 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	710cal	580cal	190
토 20	흰밥/현미밥/근대국 숙갓무침 계란찜 호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/된장찌개 고추장아찌 두부전/양념간장 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어계란국 장조림 우영조림 가지무침 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	560cal	690cal	550cal	342
일 21	흰밥/현미밥/미역국 밀고기 오이지무침 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아욱국 알감자조림 소불고기팽이볶음 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/김치찌개 김자반볶음 베지버거전 얼가리무침 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	570cal	700cal	560cal	250

# 8월 4째주 식단표

8월22일- 08월28일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 22	흰밥/현미밥/크림스프 계란찜 숙갓무침 무장아찌 물김치/포기김치 560cal	흰밥/현미밥/콩국수 비건진미채 야채튀김 무우생채 물김치/포기김치 640cal	흰밥/현미밥/근대된장국 애호박볶음 치커리무침 새송이볶음 물김치/포기김치 530cal	유산균 수박 두유 340
	흰밥/현미밥/북어국 참나물 연두부양념장 팽이,야채볶음 물김치/포기김치 520cal	흰밥/현미밥/카레 단무지무침 튀김만두 도토리묵무침 물김치/열무김치 710cal	흰밥/현미밥/얼갈이국 브로컬리볶음 도라지무침 깻순볶음 물김치/포기김치 570cal	과일 빵/음료 두유 310
수 24	흰밥/현미밥/콩나물국 메란장조림 구프랑볶음 청경채무침 물김치/포기김치 540cal	흰밥/현미밥/양송이스프 야채피클 스파게티 감자튀김 물김치/포기김치 640cal	흰밥/현미밥/배추국 쏘이동그랑뎡 얼갈이나물 느타리볶음 물김치/포기김치 550cal	배즙 바나나 두유 179
	흰밥/현미밥/미역국 베지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치 530cal	보리밥/현미밥/청국장 호박채볶음 계란후라이/당근채 무생채/김가루 물김치/포기김치 650cal	흰밥/현미밥/호박된장국 표고채볶음 오이부추무침 연근조림 물김치/포기김치 520cal	과일 요플레 두유 240
금 26	흰밥/현미밥/근대국 치커리무침 가지무침 호박볶음 물김치/포기김치 550cal	흰밥/현미밥/냉면 무우절임 오이무침 두부강정 물김치/열무김치 630cal	흰밥/현미밥/아욱된장국 밀고기볶음 깻순볶음 김자반구이 물김치/포기김치 510cal	유산균 수박 두유 190
	흰밥/현미밥/비지찌개 비름무침 계란토마토볶음 김구이 물김치/포기김치 520cal	흰밥/현미밥/근대국 고추된장무침 고로깨 두부김치 물김치/포기김치 690cal	흰밥/현미밥/북어계란국 연근샐러드 콩고기 가지구이 물김치/포기김치 540cal	비피더스 빵/음료 두유 342
일 28	흰밥/현미밥/미역국 구프랑야채볶음 오이지무침 참나물무침 배추김치 560cal	흰밥/현미밥/아욱국 계란말이 마카로니샐러드 치커리겉절이 포기김치 640cal	흰밥/현미밥/배추국 콩살들이볶음 콩나물무침 얼갈이무침 물김치/포기김치 570cal	배즙 요플레 두유 250

# 8월 5째주 식단표

8월29일- 08월31일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 29	흰밥/현미밥/콩나물국 계란찜 숙갓두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/미역오이냉국 마늘종장아찌 두부김치 파리고추찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/북어국 애호박볶음 치커리무침 애새송이조림 물김치/포기김치	유산균 오렌지 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	340
화 30	흰밥/현미밥/미역국 참나물 연두부양념장 삼치살조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/청국장 쏘이동그랑땡 참나물겉절이 멸치어묵볶음 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/콩나물유부 구프랑볶음 열무무침 깻순볶음 물김치/포기김치	쿠키 빵/음료 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	310
수 31	흰밥/현미밥/북어국 깻잎장아찌 베지버거볶음 청경채무침 물김치/포기김치	보리밥/현미밥/청국장 무생채 콩나물무침 계란후라이/열무김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장 장조림 얼가리무침 느타리볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179