

# 08월 식단표

08월 01일(목)				
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
근대된장국 (5.6.9.13.18)	건새우미역국 (1.5.9.13.18)	김치닭볶음탕 (5.6.9.13.15.18)	타코야끼/소스 (1.2.5.6.9.13.17.18)	부추양파무침
간장제육볶음 (5.6.10.13)	참치양배추볶음 (5.6.9.13.18)	배추김치	786Kcal	812Kcal
08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
파게란국 (1.13.18)	애호박감자된장찌개 (5.6.9.13.18)	소고기미역국 (1.5.9.13.16.18)	감자새우국 (5.6.9.13.18)	미소된장국 (5.6.9.13.18)
갈비찜 (5.6.10.13.18)	탕수육/소스 (1.2.5.6.10.13)	간장제육볶음 (5.6.10.13)	치킨가스/소스 (1.2.5.6.13.15)	계란후라이/스크램블 (1.5.13)
김말이튀김 (1.5.6.10.16)	옛날소시지전 (1.2.5.6.10.15.17.18)	두부조림 (2.5.6.13)	미트볼케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	달강정 (5.13.15.18)
명엽채볶음 (9.13.18)	마늘쫄볶음 (5.9.13)	감자채볶음 (2.5.6.13)	마카로니샐러드 (1.2.5.6.13.18)	메추리알장조림 (1.5.6.13.18)
무생채	배추김치	배추김치	배추김치	볶음김치
821Kcal	802Kcal	794Kcal	810Kcal	795Kcal
08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
쌀밥	쌀밥	쌀밥	광복절	쌀밥
두부된장국 (5.6.9.13.18)	유부팽이장국 (5.6.9.13.18)	파게란국 (1.13.18)		북어미역국 (1.5.9.13.16.18)
함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	간장순살찜닭 (5.6.13.15)	마파두부 (1.2.5.6.9.10.13.18)		돈갈비찜 (5.6.10.13.18)
고구마고로케 (1.2.5.6.13)	해물동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.17.18)	간홍기/소스 (1.2.5.6.15.18)		완식잡채 (1.5.6.8.10.13)
푸실리파스타 (1.2.5.6.13.18)	게맛살야채볶음 (5.6.12.13)	무말랭이무침 (5.6)		느타리버섯볶음 (4.5.6.13)
배추김치	배추김치	배추김치		배추겉절이
835Kcal	839Kcal	819Kcal		811Kcal
08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
꽃게된장찌개 (8.9.13.18)	오징어무국 (13.17)	애호박된장찌개 (5.6.9.13.18)	맑은콩나물국 (5)	무어묵탕 (1.5.6.9.13.17.18)
돈육카레 (1.5.6.10.13.18)	고등어무조림 (1.2.5.6.7.13.18)	우삼겹편마늘볶음 (5.6.13.16.18)	짜장/함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	치킨가스/소스 (1.2.5.6.13.15)
야채비빔만두 (1.2.5.6.10.13.18)	미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	부추전 (1.2.5.6.9.18)	야채춘권 (1.5.6.10.13.15.16.18)	미트볼케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
마늘쫄볶음 (5.9.13)	감자채볶음 (2.5.6.13)	미역줄기볶음	단무지무침/푸실리파스타 (1.2.5.6.13.18)	단호박조림 (1.5.6.9.13)
단무지/배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
810Kcal	795Kcal	826Kcal	839Kcal	796Kcal
08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
감자된장국 (5.6.9.13.18)	파게란국 (1.13.18)	두부된장국 (5.6.9.13.18)	바지락미역국 (1.5.6.13.18)	근대된장국 (5.6.9.13.18)
갈비찜 (5.6.10.13.18)	제육볶음 (5.6.10.13)	훈제오리야채볶음 (5.6.13)	소불고기 (5.6.13.16.18)	돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
계란말이 (1.5.13)	치킨너겟/허니머스터드S (1.2.5.6.13.15)	팝콘치킨강정 (1.2.4.5.6.13.15.16)	고구마맛탕 (2.5.6.10.12.13)	비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15)
사각어묵볶음 (1.5.6.12.13.18)	무말랭이무침 (5.6)	감자마늘쫄볶음 (2.5.9.13)	게맛살야채볶음 (5.6.12.13)	맛감자튀김 (1.2.5.6.13)
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
803Kcal	815Kcal	822Kcal	792Kcal	785Kcal

\*식단은 식자재 상태와 시장 수급의 사정에 따라 변동 될 수 있습니다.

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기

11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개(굴, 전복, 홍합) 19.참

쌀 : 국내산 김치류 /고춧가루 : 국내산 쇠고기(종류)/가공품 : 국내산 돼지고기/가공품 : 국내산 오리고기/가공품 : 국내산

닭고기/가공품 : 국내산 명태/가공품 : 러시아산/러시아산 고등어/가공품 : 국내산/ 오징어/가공품 : 국내산/페루산/칠레산

꽃게/가공품 : 국내산/ 참조기/가공품 : 국내산/ 다량어/가공품 : / 원양산 두부 : 국내산 콩 : 국내산

\*담당영양사 : 김 금지