

# 8월 1째주 식단표

08월03일- 08월09일 쌀:국내산, \*김치:국내산

결제

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 03	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역냉국 시금치나물 두부두루치기 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 04	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 김구이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부찌개 치커리사과겉절이 밀고기볶음 상추, 쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑볶음 콩나물무침 애호박전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 05	흰밥/현미밥, 미역국 감자채볶음 연두부 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 카레밥 콩까스튀김 오이지무침 깻묘볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 연근조림 얼가리무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 06	흰밥/현미밥, 순두부국 깻잎장아찌 비엔나야채볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 아욱된장 가지나물 야채샐러드 깨묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고조림 두부김치 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 07	흰밥/현미밥, 콩나물국 치커리무침 연두부양념 김구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 스프 파래볶음 야채피클 스파게티 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
생신 토 08	흰밥/현미밥, 미역국 숙갓무침 계란후라이 숙주무침 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 야채전 비름나물무침 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 감자조림 가지구이 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 09	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 상추/쌈장 쇠불고기 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 호박전 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 8월 2째주 식단표

08월 10일- 08월 16일    쌀:국내산,    \*김치:국내산

결 제

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
생신 월 10	흰밥/현미밥, 미역국 계란찜 숙갓, 두부무침 감자채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 순두부국 시금치나물 단호박메쉬 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리볶음 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일  두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 11	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 김구이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 치커리무침 밀고기볶음 오이고추양념무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 이오  두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 12	흰밥/현미밥, 스프 김구이 연두부 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 무채무침 콩나물무침 느타리볶음/계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 야채전 얼加里무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유  두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
생신 목 13	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 연두부양념 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 야채육개 가지나물 꽃맛살샐러드 두부김치 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 14	흰밥/현미밥, 순두부국 치커리무침 비엔나볶음 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 파래볶음 오이지무침 볶음우동 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박  두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 15	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 계란말이 비름나물무침 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 बे지버거전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕  두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 16	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 상추/쌈장 쇠고기숙주볶음 치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 감자조림 얼加里무침 물김치/포기김치	요플레  두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 8월 3째주 식단표

08월 17일- 08월 23일 쌀:국내산, \*김치:국내산

결제

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 17	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 잡채 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리초장 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 18	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 연두부양념 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 치커리무침 새우칠리소스 오이고추양념무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 19	흰밥/현미밥, 순두부 감자채볶음 김구이 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 애호박볶음 콩나물무침 느타리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 야채전 얼가리무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
생신 목 20	흰밥/현미밥, 미역국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 야채육개 가지나물 도라지오이무침 마카로니사라다 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 21	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 잔치국수 애호박볶음 표고볶음 김치무침/계란지단 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼가리국 어묵멸치조림 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 22	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 근대국 느타리탕수 치커리무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 베지버거전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 짬뽕 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 23	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 얼가리무침 고사리볶음 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 두부조림 얼가리무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	

# 8월 4째주 식단표

08월24일- 08월30일 쌀:국내산, \*김치:국내산

결제

담당

사무국장

원장

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식
월 24	흰밥/현미밥, 스프 계란찜 숙갓, 두부무침 구이김 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 미역국 시금치나물 쌀국수볶음 애호박볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 콩나물국 브로컬리초장 치커리무침 새송이계란구이 물김치/포기김치	과일 두유
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	336
화 25	흰밥/현미밥, 북어국 참나물 김구이 팽이, 야채볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱된장 치커리무침 두부탕수 오이고추양념무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 구프랑야채볶음 콩나물무침 두부계란전 물김치/포기김치	빵 이오 두유
	cal합계: 590	cal합계: 690	cal합계: 580	
수 26	흰밥/현미밥, 미역국 감자채볶음 연두부 시금치무침 물김치/포기김치	기장/현미밥, 미소된장국 고사리볶음 콩나물무침 무우채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추된장 야채전 얼加里무침 숙주, 오이무침 물김치/포기김치	바나나 우유 두유
	cal합계: 520	cal합계: 660	cal합계: 620	179
목 27	흰밥/현미밥, 순두부국 깻잎장아찌 무우들깨볶음 청경채무침 물김치/포기김치	기장밥/현미밥, 콩나물국 가지나물 도라지오이무침 찐만두 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 감자국 표고볶음 메추리알곤약조림 참나물무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 650	cal합계: 615	cal합계: 540	240
금 28	흰밥/현미밥, 미역국 치커리무침 연두부양념 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 유부김치국 애호박볶음 옥수수범벅 감자조림 물김치/배추김치	흰밥/현미밥, 얼加里국 느타리팽이볶음 도토리묵무침 양배추, 쌈장 물김치/포기김치	수박 두유
	cal합계: 490	cal합계: 700	cal합계: 560	190
토 29	흰밥/현미밥, 콩나물국 숙갓무침 콘야채볶음 김구이 물김치/포기김치	콩밥/현미밥, 스프 고구마고로깨 치커리무침 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 북어국 시금치무침 두부계란전 가지무침 물김치/포기김치	쥬스 고구마 두유
	cal합계: 570	cal합계: 623	cal합계: 530	342
일 30	흰밥/현미밥, 미역국 콩살들이구이 연두부양념 참나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 아욱국 얼加里무침 고사리볶음 베지버거전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥, 배추국 양송이볶음 미트볶음 얼加里무침 물김치/포기김치	요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 599	cal합계: 510	