

2015년 8월 식단표

	월	화	수	목	금
	3	4	5	6	7
점심	잡곡밥 콩나물국 돈육야채볶음 새우젓호박나물 고추멸치볶음 배추김치 요구르트	잡곡밥 동태찌개 참치야채전 오이생채 연근조림 배추김치 과일	잡곡밥 육개장 계란찜 양상추샐러드 사각어묵조림 배추김치 요구르트	잡곡밥 미역국 닭찜 브로콜리새송이볶음 쪽파김가루무침 배추김치 과일	잡곡밥 호박익힌장국 고등어신김치조림 도라지생채 우엉조림 배추김치 요구르트
간식	건강차/찜감자	요거트/두유	건강차/단호박죽	요거트/연두부	건강차/찜만두
	10	11	12(말복)	13	14
점심	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육불고기 새송이곤약조림 숙주나물 배추김치 요구르트	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 상추, 깻잎쌈 팽이버추무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 사태곰탕 청포김가루무침 오이양파무침 석박지 수박	잡곡밥 쇠고기무국 해물부추전 계란찜 양배추겉절이 배추김치 요구르트	잡곡밥 물만둣국 함박스테이크/소스 양상추샐러드 오이소박이 배추김치 과일
간식	건강차/찜단호박	요거트/두유	건강차/우묵콩국	요거트/찜계란	건강차/소면
	17	18	19	20	21
점심	잡곡밥 강된장찌개 콩치구이 단호박찜 깻잎쌈 배추김치 요구르트	잡곡밥 홍합무국 고등어조림 감자채피망볶음 열무나물 배추김치 과일	잡곡밥 들깨무채국 제육두루치기 버섯볶음 고추잎나물 배추김치 요구르트	잡곡밥 오징어무국 계란장조림 숙주미나리무침 치커리상추겉절이 배추김치 과일	비빔밥 오색나물 계란후라이 맑은장국 배추김치 요구르트
간식	건강차/단팥빵	요거트/두유	건강차/전복죽	요거트/짜장면	건강차/토스트
	24	25	26	27	28
점심	잡곡밥 근대된장국 두부계란부침 버섯볶음 도라지생채 배추김치 요구르트	잡곡밥 어묵국 가자미구이 감자샐러드 참나물겉절이 배추김치 과일	잡곡밥 새알미역국 불고기 상추, 깻잎쌈 무양파절임 배추김치 요구르트	잡곡밥 미더덕된장국 삼치조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치 과일	카레라이스 계란실파국 고구마튀김 단무지무침 배추김치 요구르트
간식	건강차/찜빵	건강차/두유	요거트/참깨죽	건강차/과일	요거트/호떡
	31				
점심	잡곡밥 탕국 동그랑땡전 깻잎순나물 해초샐러드 배추김치 요구르트				
간식	건강차/고구마맛탕				