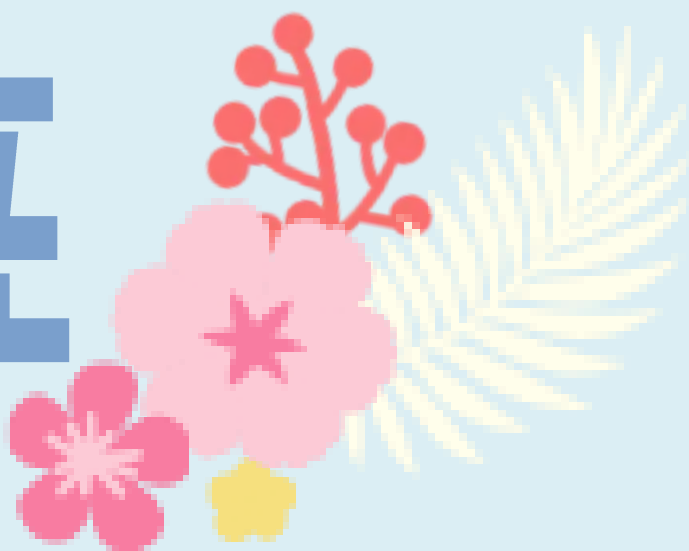


8월 식단표

2026.08.02 – 2026.08.08



요일/ 일자	일 08/02	월 08/03	화 08/04	수 08/05	목 08/06	금 08/07	토 08/08
아침	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/밤콩죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/밤죽	잡곡밥/콩죽	잡곡밥/흑미죽
	도토리묵사발	시골감자수제비국	맑은배추국	순두부김치국	맑은콩비지국	다시마채무국	물만두국
	썩갠두부무침	쇠고기마늘푼볶음	오징어당면볶음	닭다리살야채구이	가자미무조림	짜리고추계란장조림	코다리시래기찜
	유채된장나물	모듬콩조림	툇두부무침	카레감자채볶음	우영채볶음	새우살숙주나물볶음	메추리알꽃맛살샐러드
	표고메일장조림	시래기된장지짐	간장마늘중지	취나물볶음	얼갈이된장나물	열무나물	유채나물
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
	6F_알배추숙쌈+쌈장	6F_감자샐러드	6F_명이나물	6F_샐러리+마요네즈	6F_단호박샐러드	6F_김구이+양념장	6F_갯잎숙쌈+쌈장
칼로리	579kcal	584kcal	581kcal	586kcal	588kcal	576kcal	580kcal
점심	잡곡밥/흑미죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/흑미죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/밤콩죽	잡곡밥/게살죽
	한돈육전	오이냉국	닭곰탕	콩나물국	브로콜리스프	두부김치찌개	전주식콩나물국밥
	팽이두부장국	간장버섯불고기	임연수구이	한방돈육장조림	돈가스+소스	적어구이	해물완자전
	비빔야채국수	불어묵맛살볶음	두부조림	고구마튀김	토마토스파게티	너비아니채조림	계란찜
	청경채나물	가지나물	청경채나물	들깨무나물	시금치나물	도라지나물	오이무침
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	그린샐러드	그린샐러드	그린샐러드	그린샐러드	블루베리샐러드	그린샐러드	그린샐러드
	6F_망고	6F_자두	6F_배	6F_열대과일	6F_천도복숭아	6F_베리믹스	6F_토마토
칼로리	587kcal	590kcal	588kcal	593kcal	594kcal	589kcal	588kcal
저녁	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/게살죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/참깨죽
	들깨무채국	순대돼지국밥	어묵국	아욱된장국	계란파국	들깨감자국	게살스프
	순살아구찜	김치전	라따뚜이미트볼	동태포전	돈육마파두부	훈제오리야채찜	양장피냉채
	순두부장	오이양파쌈장무침	알감자버터구이	새송이버섯조림	가지튀김	마늘푼햄볶음	탕수육+소스
	꼬시래기무침	도토리묵무침	양송이호박볶음	치커리무생채	갯잎순나물	알배추나물	단무지채오이무침
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	보리차	사과차	대추차	메밀차	청귤차	생강차	복분자차
	6F_떡갈비구이	6F_두부계란구이+양념장	6F_야채계란찜	6F_김계란말이	6F_쌀떡고기산적구이	6F_온두부찜+양념장	6F_두부강정
칼로리	580kcal	594kcal	591kcal	588kcal	587kcal	590kcal	592kcal
오전 간식	보리과자 요거트	약 과 내사랑오렌지	바나나	미니꿀호떡 요구르트	밤만쥬 검은콩두유	황 도	크리스피롤 요거트
오후 간식	삶은계란 검은콩두유	찐감자 요구르트	한 과 식 혜	수제대파크림치즈빵 우 유	사과잼 쿠키 비피더스	수제단호박팔죽	이가호빵 요구르트

비고