

2019년 8월 식단표

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전	<p>* 사상구 보건소 참조 *</p> <p>* 배추김치 기본제공 * (국내산)</p> 			수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식				잡곡밥 콩나물국 미트볼조림 단호박범벅 오징어채무침	잡곡밥 청국장찌개 카레 건파래무침 애호박볶음	백미 호박된장국 가자미구이 버섯볶음 우영조림
오후				과일	찐감자	과일
	5	6	7	8	9	10
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 다슬기들깨국 야채계란찜 마늘쫀어묵볶음 도라지무침	잡곡밥 오이냉국 동태콩나물찜 시래기된장나물 곤약간장조림	찰밥 소고기미역국 잡채 해물동그랑땡 가지나물	잡곡밥 꽃게된장찌개 두부구이/양념장 오이무침 숙주나물	백미 재첩국 짜장 단무지무침 우영조림	백미 얼큰어묵탕 궁중떡볶이 미역줄기볶음 오징어젓무침
오후	흑임자죽	과일	생선잔치	과일	찐옥수수	과일
	12	13	14	15	16	17
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 순두부국 소고기가지볶음 쥐포채무침 된장콩잎지	잡곡밥 들깨무채국 삼치구이 건취나물무침 노각생채	잡곡밥 만둣국 고사리들깨찜 단무지무침 건새우호박볶음	백미 육개장 메추리알장조림 느타리맛살볶음 메밀묵/양념장	잡곡밥 추어탕 시금치나물 콩나물조림 양념고추치	백미 단배추국 소고기불고기 도라지나물 명란젓무침
오후	단팥죽	과일	단팥빵/매실차	과일	샌드위치	과일
	19	20	21	22	23	24
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 쇠고기무국 알감자조림 단배추겉절이 열무김치	잡곡밥 들깨미역국 숙나물무침 고등어구이 생김/양념장	나물비빔밥 근대된장국 감자조림 오이생채 깍두기	잡곡밥 가지냉국 돈육고추장불고기 모듬쌈/쌈장 무생채	잡곡밥 호박찌개 버섯탕수/소스 노각무침 깻잎순나물	백미 짬뽕국 조기구이 쌈다시마/초장 무조림
오후	녹두죽	과일	카스테라/두유	과일	단호박찜	과일
	26	27	28	29	30	31
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 미더덕된장국 순대야채볶음 오이소박이 숙주나물	잡곡밥 콩나물냉국 카레갈치구이 양대콩조림 낙지젓무침	잡곡밥 닭개장 모듬버섯장조림 참나물무침 미나리나물	잡곡밥 두부된장국 닭살채소볶음 열무된장나물 오이양파지	잡곡밥 시래기국 두부숙갓무침 마파두부 연근조림	백미 콩나물북어국 카레 들깨버섯볶음 열무김치
오후	호박죽	과일	쿠키/미숫가루	과일	떡/매실차	과일

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다