

2018년 8월 식단표

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전			수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	*사상구 보건소 식단표 참조* *배추김치 기본 제공*		찰밥 소고기미역국 잡채 아삭고추무침 오징어젓갈	흑미밥 들깨무국 조기구이 부추전 콩나물무침	보리밥 호박잎된장국 명태포야채볶음 계란말이 피망버섯볶음	백미 오므라이스 오이미역냉국 양파장아찌 해물파전
오후			생신잔치	과일	삶은달걀/두유	과일
			6	7	8	9
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 동태찌개 완자전 알감자조림 돈나물무침	잡곡밥 가지냉국 감자채양파볶음 안동찜닭 무나물	콩나물밥 북어국 애호박볶음 브로콜리숙회 야채튀김	흑미밥 김치국 가자미구이 진미채무침 두부양파조림	보리밥 우거지국 해물동그랑땡 마늘쫀멸치볶음 들깨도라지나물	백미 돈까스 미소된장국 부추겉절이 깍두기
오후	양송이스프	과일	떡/매실차	과일	삶은감자/두유	과일
	13	14	15	16	17	18
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 콩나물국 새우살볶음 시래기된장나물 떡갈비구이	잡곡밥 추어탕 옥수수불튀김 오이소박이 숙주나물	백미 잔치국수 단무지무침 된장콩잎지 시금치나물	흑미밥 유부국 고등어양념찜 양배추숙쌈 고구마줄기볶음	보리밥 비지찌개 양미리조림 실곤약샐러드 건파래무침	백미 짜장밥 얼큰어묵탕 오이새콤무침 부추전
오후	단팔죽	과일	떡/수정과	과일	삶은고구마/두유	과일
	20	21	22	23	24	25
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 들깨미역국 감자조림 팽이맛살냉채 모듬쌈/젓장	잡곡밥 돼지갈비찜 메밀묵무침 브로콜리숙회 김장아찌	백미 카레라이스 다시마채무침 단배추겉절이 건새우마늘조림	흑미밥 들깨무국 공치구이 일미도라지무침 노각들깨볶음	보리밥 시래기된장국 코다리찜 단호박조림 연근전	백미 버섯제육덮밥 계란실파국 호박전 총각김치
오후	어묵탕	과일	떡/식혜	과일	단호박찜/두유	과일
	27	28	29	30	31	
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	
중식	지정밥 재첩국 버섯두루치기 파리어묵볶음 모듬쌈/젓장	잡곡밥 육개장 소시지야채볶음 도라지무침 호박나물	산채비빔밥 미역냉국 고추장떡 오이생채 참나물무침	흑미밥 순대국 삼치조림 고사리들깨찜 취나물볶음	보리밥 청국장 깻잎호박잎찜/ 쌈장 소고기불고기 깻잎조림	
오후	물만두	과일	약과/미숫가루	과일	샌드위치/두유	

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다