

# 8월 식단표

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	쌀밥, 잡곡밥 쇠고기미역국 장조림 가지볶음 장아찌, 김치	쌀밥, 잡곡밥 배추냉국 제육볶음 콩나물무침 상추, 깻잎, 김치	쌀밥, 잡곡밥 콩나물냉국 참스테인크 숙주나물 도라지무침, 김치	쌀밥, 잡곡밥 오이냉국 오징어볶음 시금치나물 장아찌, 김치
	수제주스	요플레	우유	수박
7	8	9	10	11
쌀밥, 잡곡밥 김치찌개 어묵조림 일미무침 김 김치	쌀밥, 잡곡밥 오이냉국 메추리알장조림 멸치볶음 미역오이초무침, 김치	카레라이스 장아찌 김치	쌀밥,잡곡밥 배추냉국 두부김치 돈불고기 양배추쌈 김치	쌀밥, 잡곡밥 콩나물냉국 돈육 불고기 상추, 깻잎 연근조림 김치
요플레	주스	바나나	수박	두유(우유)
14	15	16	17	18
김밥 라면 김치	광복절	짜장면 계란후라이 김치	쌀밥, 잡곡밥 쇠고기미역국 감자볶음 골뱅이무침 숙주나물 김치	쌀밥, 잡곡밥 계란국 생선가스 야채샐러드 시금치나물 김치
두유		요플레	와플	우유
21	22	23	24	25
쌀밥, 잡곡밥 미역냉국 장조림 숙주나물 일미채볶음 김치	쌀밥, 잡곡밥 된장찌개 닭강정 가지나물 오이미역초무침 김치	쌀밥, 잡곡밥 김치국 돈육구이 떡볶이 콩나물 무침 김치	쌀밥, 잡곡밥 쇠고기미역국 고추잡채 호박나물 콩나물냉채	비빔밥 계란후라이 장아찌 김치
요구르트	수박화채	참외	요플레	두유(우유)
28	29	30	31	
쌀밥, 잡곡밥 콩나물국 수육 미역초무침 양배추쌈, 김치	쌀밥, 잡곡밥 오징어냉국 브로콜리돈육조림 콩나물조림 깻잎장아찌, 김치	카레라이스 오이냉국 무장아찌 김치	쌀밥, 잡곡밥 복쌈국 돼지갈비구이 오이미역초무침 숙주나물, 김치	
요구르트	우유	바나나	레몬차	

※식단표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.