

# 8월 식단표

(관내 각 가정과 사회복지시설 등에서 균형 잡힌 식생활에 활용할 수 있도록 식단을 게시합니다.)

월	화	수	목	금
8월1일	8월2일	8월3일	8월4일	8월5일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
꽃게된장국	동태국	미니냉우동	청국장찌개	쇠고기무국
토마토미트볼조림	쭈꾸미볶음	닭냉채	데리야끼해물완자	볶음우동
콩자반	가지튀김	애호박전	새송이버섯볶음	곤약채소무침
파프리카샐러드	김가루잔파무침	무나물	콩나물무침	시금치나물
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
8월8일	8월9일	8월10일	8월11일	8월12일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
차돌박이된장찌개	감자탕	들깨수제비국	물만두국	배추장국
참치김치볶음	파리어묵볶음	계란찜	하이라이스	돈채피망볶음
두부구이	부추&양파무침	마늘쫄면볶음	미니돈까스	감자조림
다시마튀각	단무지무침	아삭이고추무침	도라지무침	참나물겉절이
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
8월15일	8월16일	8월17일	8월18일	8월19일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
장터국밥	닭개장	우렁된장찌개	송농	미역냉국
오징어초무침	삼치조림	찜닭	돈육야채조림	비빔밥야채
배추전	깻잎순볶음	맛살채소볶음	멸치볶음	후라이
무나물	치커리사과무침	호박나물	비름나물	약고추장
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
8월22일	8월23일	8월24일	8월25일	8월26일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
짬뽕국	콩국수	복어계란국	부대찌개	추어탕
언양식불고기	군만두	마파두부	적어구이	순대볶음
양배추쌈	새싹샐러드	견과류조림	들깨연근샐러드	탕평채
열무나물		겉절이	오이무침	꼬시래기무침
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
8월29일	8월30일	8월31일		
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
도토리묵국	버섯찌개	바지락된장국		
꿔바로우	갈치조림조림	고추잡채		
무생채	소세지야채볶음	우엉&메추리알조림		
미나리나물	취나물	미역초무침		
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치		

※식단가에 따라 다른 재료(단백질->단백질, 채소->채소)로 변경하셔도 됩니다.