



2023년 8월 식단표



서부보건소건강생활실천
사회시설식단표

첫째주			8/1(화)	8/2(수)	8/3(목)	8/4(금)	8/5(토)
활기찬 아침			흰쌀밥 배추된장국 생선조림 가지나물무침 사과2/1	잡곡밥 된장찌개 어묵쏘세지볶음 콩자반 요거트	검정콩밥 오이양파냉국 계란후라이 구운김 샐러드	흰쌀밥 김치찌개 콩나물무침 멸치볶음 사과2/1	검정콩밥 된장찌개 구운김 쏘세지전 요거트
맛있는 점심			흑미밥 순두부찌개 멸치볶음 비름나물무침 방울토마토	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 김치 수박	잡곡밥 열무된장국 두부조림 잡채 요거트	흰쌀밥 돈가스 오이냉국 양파초절임 샐러드	흑미밥 배추된장국 닭볶음탕 브로콜리/초장 수박
즐거운 저녁			흑미밥 오이냉국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드	검정콩밥 유부된장국 떡갈비 잡채 미역초무침	흑미밥 미역냉국 닭볶음탕 숙주나물무침 수박	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드	잡곡밥 팽이버섯국 돈편육 고추나물무침 요구르트

둘째주	8/6(일)	8/7(월)	8/8(화)	8/9(수)	8/10(목)	8/11(금)	8/12(토)
활기찬 아침	흑미밥 감자국	잡곡밥 맑은동태탕	흰쌀밥 된장찌개	흑미밥 얼갈이된장국	흰쌀밥 순두부국	검정콩밥 된장찌개	왕만두국 배추겉절이

활기찬 아침	계란찜 취나물무침 콩자반	도라지채무침 구운김 깍두기	잡채 두부조림 과일	흰살생선전 어묵볶음 요거트	생선튀김 고추잎나물무침 사과2/1	가지나물 동그랑땡 샐러드	주먹밥 김치 요구르트
맛있는 점심	잡곡밥 오이냉국 가자미구이 양배추쌈 요구르트	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	흑미밥 두부찌개 멸치볶음 동초나물무침 요거트	고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 수박	흰쌀밥 시레기국 닭볶음탕 가지나물무침 샐러드	흑미밥 뼈감자탕 쏘세지전 고추잎나물무침 김치	흰쌀밥 오이냉국 김밥 어묵볶음 수박
즐거운 저녁	흰쌀밥 배추된장국 갈치조림 애호박전 샐러드	흑미밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	검정콩밥 팽이버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 수박	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 숙주나물무침 요거트	흑미밥 오이냉국 돼지갈비찜 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 생선구이 감자조림 조각참외	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 김치
셋째주	8/13(일)	8/14(월)	8/15(화)	8/16(수)	8/17(목)	8/18(금)	8/19(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 꽂치무조림 비름나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 고구마튀김 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 오이냉국 고등어튀김 생미역무침 요거트	차조밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
	야채비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흑미밥	만두국	흰쌀밥

맛있는 점심	맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치	오이냉국 동태조림 감자채볶음 구운김	배추된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 샐러드	카레라이스 오이냉국 김치 양배추샐러드	배추된장국 닭볶음탕 마늘짜아찌 샐러드	배추겉절이 주먹밥 김치 요구르트	강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트	잡곡밥 오이미역냉국 닭볶음탕 오징어젓갈 샐러드	흑미밥 배추된장국 생선조림 미나리무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 수박	흰쌀밥 들깨우국 잡채 어묵볶음 나물무침	잡곡밥 단호박수제비 가지나물무침 겉절이 수박	잡곡밥 카레라이스 콩나물국 양배추샐러드 김치
넷째주	8/20(일)	8/21(월)	8/22(화)	8/23(수)	8/24(목)	8/25(금)	8/26(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 오이냉국 제육볶음 나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 호박무침 사과2/1	차조밥 유부된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물 무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역냉국 생선구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇무침 과일
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 나물무침 콩자반 야채샐러드	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 복어콩나물국 갈비찜 숙주나물무침 수박	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	검정콩밥 시래기국 동그랑땡 고추잎나물무침 요거트	카레라이스 오이냉국 오이고추/된장 콩자반 샐러드

즐거운 저녁	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	검정콩밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부	감자두부찌개	김치국	참치김치찌개	배추된장국	오이냉국	배추된장국
	가지나물	고등어구이	생선조림	계란찜	돈불고기	닭볶음탕	생선조림
	양배추쌈	유채나물무침	미나리초무침	호박무침	잡채	가지무침	양배추쌈
	김치	샐러드	요거트	구운김	참외	샐러드	김치
다섯째주	8/27(일)	8/28(월)	8/29(화)	8/30(수)	8/31(목)		
활기찬 아침	흰쌀밥	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	흑미밥		
	감자국	콩나물된장국	김치찌개	오이냉국	된장찌개		
	계란후라이	생선튀김	오징볶음	계란후라이	계란찜		
	제육볶음	애호박무침	어묵쏘세지볶음	어묵볶음	쏘세지양파볶음		
	사과2/1	김치	샐러드	요구르트	김치		
맛있는 점심	검정콩밥	흰쌀밥	흑미밥	검정콩밥	잡곡밥		
	육개장	맑은장국	콩나물파국	오이미역냉국	들깨수제비국		
	생선조림	돈가스	갈비찜	돈편육	감자양파채볶음		
	고추익나물무침	샐러드/소스	시금치나물	상추쌈/쌈장	야채샐러드		
	수박	김치	샐러드	양파초절임	김치		
즐거운 저녁	흑미밥	검정콩밥	잡곡밥	현미밥	쌀밥		
	소고기미역국	순두부찌개	김치콩나물국	유부된장국	오이냉국		
	두부조림	잡채	생선조림	콩치김치조림	닭볶음탕		
	취나물무침	콩나물무침	미역초무침	돈나물무침	미나리초무침		
	김치	샐러드	요거트	수박	요거트		

