

# 식단표

식단기간: 2026-04-20 ~ 2026-04-26

월 / 일	조식	중식	석식
2026-04-20 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆팽이버섯된장국(28.48 kcal)</li> <li>◆공치감자조림(152.40 kcal)</li> <li>◆섭산적(173.91 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팥밥(369.30 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆간소새우(152.07 kcal)</li> <li>◆시금치나물(44.01 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆비피더스(99.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆도토리묵채국(101.33 kcal)</li> <li>◆계란말이(110.20 kcal)</li> <li>◆훈제오리&amp;쌈무(313.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-04-21 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆우렁된장찌개(62.65 kcal)</li> <li>◆떡갈비조림(202.50 kcal)</li> <li>◆건파래무침(44.53 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆부대찌개(115.35 kcal)</li> <li>◆동그랑땡전(128.00 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆오이부추생채(19.97 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆꽃게탕(64.98 kcal)</li> <li>◆돈육불고기(188.73 kcal)</li> <li>◆상추겉절이(37.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-04-22 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆오징어볶음(102.51 kcal)</li> <li>◆계란오믈렛(133.15 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆하이라이스(550.05 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆생선가스(306.16 kcal)</li> <li>◆고구마샐러드(95.42 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆컵과일(40.10 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆버섯찌개(141.29 kcal)</li> <li>◆갈치튀김(213.43 kcal)</li> <li>◆깻잎어묵볶음(101.42 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-04-23 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆아욱국(23.10 kcal)</li> <li>◆고로케튀김(130.76 kcal)</li> <li>◆깨순나물(27.46 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆모듬버섯밥(215.43 kcal)</li> <li>◆우동국(182.97 kcal)</li> <li>◆생선조림(182.15 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆올방개묵+양념장(66.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆호박고추장찌개(80.56 kcal)</li> <li>◆두부조림(99.46 kcal)</li> <li>◆크래미새우냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>
2026-04-24 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆들깨수제비국(110.14 kcal)</li> <li>◆브로콜리햄볶음(164.60 kcal)</li> <li>◆돌자반멸치조림(62.39 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆육개장(100.35 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆닭꼬치(192.08 kcal)</li> <li>◆참나물무침(44.38 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> <li>◆과자(181.77 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆꼬리곰탕(181.50 kcal)</li> <li>◆해물콩나물찜(103.17 kcal)</li> <li>◆명이나물(25.95 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2026-04-25 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆썩갠어묵국(63.62 kcal)</li> <li>◆두부스틱볶음(91.24 kcal)</li> <li>◆깻잎전(16.04 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치알밥(414.50 kcal)</li> <li>◆홍고추콩나물국(24.36 kcal)</li> <li>◆치킨텐더(156.69 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆오징어찌개(76.42 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆고추잎나물(59.83 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2026-04-26 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆우거지갈비탕(210.38 kcal)</li> <li>◆깻잎전(146.70 kcal)</li> <li>◆자반튀각(25.87 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆동태찌개(43.10 kcal)</li> <li>◆스팸야채볶음(156.15 kcal)</li> <li>◆감자샐러드(145.20 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆두부김치국(51.08 kcal)</li> <li>◆버섯납작당면볶음(115.78 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>