

식단표

식단기간: 2026-08-10 ~ 2026-08-16

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-10 (월요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆재첩국(39.56 kcal) ◆돈육볶음(91.90 kcal) ◆돌나물오이무침(21.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆도토리묵냉국(44.50 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆호두멸치조림(94.31 kcal) ◆꼬시래기오이초무침(23.97 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆오렌지쥬스(63.00 kcal)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆콩치가지조림(74.21 kcal) ◆숙주나물(26.28 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-11 (화요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆베이컨달걀볶음(139.56 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆내장탕(187.46 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆새우어묵볶음(152.07 kcal) ◆상추속갯걸절이(39.40 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆어묵잡채(145.72 kcal) ◆마늘쫄무침(67.07 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2026-08-12 (수요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆다슬기된장국(39.07 kcal) ◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆비빔국수(531.37 kcal) ◆김밥(674.96 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆왕교자만두찜(118.20 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆해물잡탕(76.17 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-08-13 (목요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆단호박전(91.62 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆팽이유부 썬갯국(24.10 kcal) ◆오징어볶음(102.51 kcal) ◆감자메추리알조림(115.20 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆볶음쌀국수(544.35 kcal) ◆토마토크린베리샐러드(54.03 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2026-08-14 (금요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆양배추소세지볶음(122.74 kcal) ◆두부썬갯나물(47.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆팔밥(369.30 kcal) ◆낙지갈비탕(196.28 kcal) ◆초계무침(255.03 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2026-08-15 (토요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆게살연두부탕(78.76 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆시래기나물(59.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆일본식덮밥(638.48 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆브로컬리.주꾸미(100.47 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆무새우찌개(63.35 kcal) ◆데리야끼닭꼬치(132.83 kcal) ◆유부맛살냉채(51.08 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-16 (일요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆바지락콩나물국(26.38 kcal) ◆표고두부조림(129.07 kcal) ◆근대된장무침(38.32 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆썬갯어묵국(63.62 kcal) ◆족발+새우젓(159.20 kcal) ◆더덕무침(48.84 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆버섯매운탕(141.29 kcal) ◆김치전(197.71 kcal) ◆고구마샐러드(95.42 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)