

식단표

식단기간: 2026-08-17 ~ 2026-08-23

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-17 (월요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆타코야끼(204.04 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆과자(181.77 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆냉콩나물국(24.36 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆실곤약새우샐러드(76.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-18 (화요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆로스팜야채볶음(158.65 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆팔밥(369.30 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆옥수수맛살전(70.92 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆표고호박볶음(87.83 kcal) ◆방풍나물무침(30.76 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-08-19 (수요일)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)	◆콩국수(411.50 kcal) ◆우영단무지비빔밥(674.96 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆애호박전(53.61 kcal) ◆미역줄기볶음(32.15 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-08-20 (목요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆유채된장국(25.95 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆바나나후레이크샐러드(144.11 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆요거트(64.35 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆어묵전골(90.10 kcal) ◆부추전(62.85 kcal) ◆취채볶음(93.16 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-21 (금요일)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆사골곰국(117.61 kcal) ◆갈릭스테이크조림(469.05 kcal) ◆단호박샐러드(92.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆모듬쌈&쌈장(32.40 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆식혜(52.00 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆베이컨숙주볶음(72.35 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-22 (토요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆오이맛살겨자채(32.06 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆유부된장국(34.26 kcal) ◆감자튀김(132.73 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆소고기청경채볶음(183.01 kcal) ◆톳무침(27.64 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-23 (일요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆두부스테이크&소스(126.72 kcal) ◆양배추샐러드(59.03 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆무새우찌개(63.35 kcal) ◆닭순살데리야끼조림(221.49 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆들깨수제비국(194.54 kcal) ◆옛날소세지전(135.20 kcal) ◆무말랭이무침(98.96 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)