

식단표

식단기간: 2026-08-24 ~ 2026-08-30

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-24 (월요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆칠리소세지볶음(153.54 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆족발+새우젓(159.20 kcal) ◆백묵이버섯냉채(30.98 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆호박죽(131.40 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆멸치볶음(68.05 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-08-25 (화요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆바지락국(65.26 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆돈사태김치찜(266.70 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆만다린샐러드(95.69 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-08-26 (수요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆베이컨마늘쫄볶음(134.71 kcal) ◆미역크래미무침(27.66 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆멸치비빔밥(189.42 kcal) ◆칼국수(376.60 kcal) ◆생선까스(306.16 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆도토리묵채국(101.33 kcal) ◆닭볶음(208.55 kcal) ◆호두참나물무침(44.38 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2026-08-27 (목요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆북어국(96.35 kcal) ◆우채비타민볶음(195.56 kcal) ◆자반튀각(25.87 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆테마메뉴(583.88 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆치킨화이트(195.37 kcal) ◆상하이파스타(290.10 kcal) ◆채소샐러드(28.41 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆얼큰수제비국(152.63 kcal) ◆두부구이(158.80 kcal) ◆감자맛살샐러드(143.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-28 (금요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆만두전골(106.01 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆더덕무침(48.84 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆팔밥(369.30 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆순대볶음(134.98 kcal) ◆새우살표고버섯볶음(94.42 kcal) ◆고구마샐러드(95.42 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆유부곤약국(51.08 kcal) ◆참스테이크(127.92 kcal) ◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-29 (토요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆파리건꿀뚜기조림(64.65 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)	◆제육덮밥(489.45 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆야채튀김(178.26 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆짜장두부스틱조림(147.79 kcal) ◆새우브로컬리초장(74.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-30 (일요일)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆고구마돈육조림(253.20 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆라면(568.75 kcal) ◆컵라면(295.75 kcal) ◆어묵바(102.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆곤이탕(80.12 kcal) ◆가지튀김(35.98 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)