

식단표

식단기간: 2026-08-31 ~ 2026-09-06

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-31 (월요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆새우살청경채볶음(79.35 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆유부주머니전골(51.08 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆가자미구이(103.50 kcal) ◆호두참나물무침(44.38 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆오렌지쥬스(63.00 kcal)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆버섯가지볶음(29.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-01 (화요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆느타리버섯찌개(69.36 kcal) ◆우엉견과조림(96.70 kcal) ◆크래미숙주냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆골뱅이아채무침(46.23 kcal) ◆냉동과일무침(144.11 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆모듬생선튀김(135.40 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-02 (수요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆해물완자(134.70 kcal) ◆단호박꽃맛살범벅(119.68 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆크림스파게티(162.12 kcal) ◆김가루주먹밥(256.69 kcal) ◆순살치킨강정(156.69 kcal) ◆참치감자샐러드(103.81 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆닭곰탕(322.63 kcal) ◆건포도연근조림(101.22 kcal) ◆시래기나물(59.30 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2026-09-03 (목요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆두부스틱볶음(91.24 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆모듬만두찜(118.20 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆곰탕(181.50 kcal) ◆김치전(197.71 kcal) ◆취채볶음(93.16 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2026-09-04 (금요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆연두부게살국(78.76 kcal) ◆호박베이컨볶음(80.82 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆돈육불고기(188.73 kcal) ◆황태채배무침(42.03 kcal) ◆새우살브로컬리볶음(97.22 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆하루나된장국(42.80 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-05 (토요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆두부구이(158.80 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)	◆산채비빔밥(550.08 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆황도샐러드(23.10 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆내장탕(187.46 kcal) ◆굴소스해물볶음(79.11 kcal) ◆꼬시래기무침(23.97 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-06 (일요일)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆단배추국(33.67 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆양배추샐러드(59.03 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆뜯개수제비국(194.54 kcal) ◆탕수육(168.24 kcal) ◆돌나물사과무침(27.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆주꾸미/쌈다시마(100.47 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)