

식단표

식단기간: 2026-08-03 ~ 2026-08-09

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-03 (월요일)	◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆도라지생채(53.25 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆미역냉국(15.76 kcal) ◆돈육고추장불고기(180.17 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆단호박스프(358.78 kcal) ◆돈까스(296.16 kcal) ◆꽃맛살마카로니샐러드(132.74 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-08-04 (화요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆파인미트볼조림(133.32 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆두부스틱볶음(91.24 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆돈사태떡찜(113.42 kcal) ◆돌나물사과무침(27.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-05 (수요일)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆곰탕(181.50 kcal) ◆깻잎전(146.70 kcal) ◆크래미새우냉채(54.24 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)	◆냉모밀(404.98 kcal) ◆김가루주먹밥(256.69 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆단무지락교무침(32.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆양장피훈제오리잡채(191.18 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-06 (목요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆소세지브로컬리볶음(110.34 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆수육/쌈무(177.97 kcal) ◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal) ◆물미역무침(25.88 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆칠리소스가자미강정(138.15 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-08-07 (금요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆건새우마늘쫄볶음(39.10 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆순대+새우젓양념(139.29 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆식혜(52.00 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆갈비산적무쌈말이(293.51 kcal) ◆어묵조림(93.65 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-08-08 (토요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆표고호박볶음(87.83 kcal) ◆메추리알곤약조림(127.22 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆카레라이스(593.20 kcal) ◆콩나물냉국(35.28 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆영양갱(330.10 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆가지냉국(44.33 kcal) ◆닭볶음(208.55 kcal) ◆들깨무나물(70.51 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-08-09 (일요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆썩갠오이무침(39.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆소고기당면국(140.58 kcal) ◆치킨까스(138.72 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆새송이맛살볶음(57.60 kcal) ◆장조림(148.50 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)