

식단표

식단기간: 2026-09-07 ~ 2026-09-13

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-09-07 (월요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆새우살부추계란볶음(58.89 kcal) ◆가지나물(35.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆해물누룽지탕(80.05 kcal) ◆고추잡채+꽃빵(146.19 kcal) ◆도토리묵.양념장(59.59 kcal) ◆멸치견과류조림(94.31 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆요거트(64.35 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆계란찜(113.57 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-08 (화요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆두부부침(109.77 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆굴김치국(42.14 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆호두연근조림(31.33 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-09-09 (수요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆고구마닭조림(57.24 kcal) ◆도라지생채(53.25 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆약과(181.77 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆소세지구이(243.10 kcal) ◆미역줄기볶음(32.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-10 (목요일)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆사골곰국(117.61 kcal) ◆떡갈비버섯조림(189.36 kcal) ◆더덕무침(48.84 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆꼬시래기무침(23.97 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆카레국(180.55 kcal) ◆돈까스(296.16 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-11 (금요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆파마두부(124.35 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆들깨수제비국(194.54 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆비엔나치즈떡조림(155.95 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆단배추국(33.67 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-09-12 (토요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆청포묵무침(113.29 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)	◆열무김치보리비빔밥&강된장(490.89 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆바지락부추국(83.34 kcal) ◆갈비찜(118.20 kcal) ◆돌나물오이무침(21.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-09-13 (일요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆매운족발(159.20 kcal) ◆나나스깨장아찌(19.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆갈비탕(259.80 kcal) ◆스팸전(84.97 kcal) ◆갯잎지(16.04 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆라면(568.75 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆어묵잡채(145.72 kcal) ◆모자반무침(55.54 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)