

식단표

식단기간: 2026-08-17 ~ 2026-08-23

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-17 (월요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶시래기된장국(32.88 kcal) ▶생표고버섯볶음(70.00 kcal) ▶마늘쫀고추장무침(57.60 kcal) ▶낙지젓무침(49.72 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶콩치무우조림(140.22 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶쇠고기만두버섯탕(83.75 kcal) ▶칠리새우(89.51 kcal) ▶잔멸치감자조림(54.50 kcal) ▶갯잎장아찌(35.12 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶죽순볶음(28.50 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶명란감자국(65.45 kcal) ▶참치무조림(89.45 kcal) ▶브로콜리계란말이(136.23 kcal) ▶콩나물무침(32.48 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶새우살미역볶음(47.45 kcal)
2026-08-18 (화요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶북어계란국(98.39 kcal) ▶동부묵/양념장(155.01 kcal) ▶숙주나물(19.39 kcal) ▶오징어젓무침(34.54 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶쇠고기장조림(126.23 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶짬뽕국(102.91 kcal) ▶돈육볶음/상추(147.86 kcal) ▶두부강정(105.80 kcal) ▶새송이들깨무침(30.10 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶계란후라이(109.20 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶닭고기무국(58.39 kcal) ▶굴비찜(74.40 kcal) ▶햄감자채볶음(133.40 kcal) ▶비름나물(12.00 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶꽃송이버섯볶음(116.60 kcal)
2026-08-19 (수요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶바지락미역국(58.38 kcal) ▶오이우무초무침(136.31 kcal) ▶생표고죽순볶음(67.10 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶동태포조림(182.15 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶어묵해물샤브샤브(112.70 kcal) ▶잔멸치야몬드볶음(67.58 kcal) ▶계란장조림(70.63 kcal) ▶가지볶음(49.09 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶번데기볶음(79.89 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶두부감자전골(105.41 kcal) ▶고등어무우조림(139.79 kcal) ▶브로콜리스팸볶음(117.39 kcal) ▶새송이오이무침(76.37 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶돈육간장볶음(135.96 kcal)
2026-08-20 (목요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶쇠고기미역국(62.21 kcal) ▶메추리알장조림(73.03 kcal) ▶청경채나물(13.70 kcal) ▶오징어젓무침(34.54 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶두부새우젓찜(55.45 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶추어탕(129.88 kcal) ▶닭도리탕(155.78 kcal) ▶갈치구이(179.20 kcal) ▶잡채(136.11 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶계란후라이(109.20 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶북어무국(78.20 kcal) ▶홍어찜(75.05 kcal) ▶느타리애호박볶음(72.07 kcal) ▶얼갈이나물(34.96 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶돈육수육/새우젓(144.37 kcal)
2026-08-21 (금요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶새우살콩나물국(33.99 kcal) ▶두부조림(91.36 kcal) ▶사과오이초무침(45.86 kcal) ▶낙지젓무침(49.72 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶표고버섯볶음(70.00 kcal)	▶냉콩국수(1,000.54 kcal) ▶녹두전(131.69 kcal) ▶단무지무침(22.72 kcal) ▶열무김치(12.40 kcal) ▶고등어무우조림(139.79 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶목이버섯들깨탕(98.35 kcal) ▶스테이크/소스(91.70 kcal) ▶부추새우살피망굴소스볶음(61.24 kcal) ▶애호박찜무침(113.09 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶부추스크램블(114.83 kcal)
2026-08-22 (토요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶감자맑은국(51.60 kcal) ▶돈육장조림(56.93 kcal) ▶취나물무침(26.26 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶오이참치볶음(44.71 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶해물탕(122.19 kcal) ▶돈육김치볶음(141.76 kcal) ▶토마토스크램블(118.03 kcal) ▶풋고추/쌈장(37.32 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶목이버섯들깨탕(98.35 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶순두부계란국(103.65 kcal) ▶삼치무우조림(112.79 kcal) ▶미트볼조림(214.61 kcal) ▶마늘쫀멸치조림(57.96 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶쇠고기볶음(145.79 kcal)
2026-08-23 (일요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶부추팽이버섯된장국(20.25 kcal) ▶두부조림(91.36 kcal) ▶숙주나물(19.39 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶고등어무우조림(139.79 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶사골황태계란국(188.31 kcal) ▶오리불고기야채볶음(227.76 kcal) ▶바베큐소스소시지야채볶음(114.31 kcal) ▶해파리냉채(121.07 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶오이참치볶음(44.71 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶애호박감자국(92.70 kcal) ▶콩치무우조림(140.22 kcal) ▶유부어묵볶음(92.36 kcal) ▶얼갈이나물(34.96 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶돈육장조림(56.93 kcal)