

식단표

식단기간: 2026-08-24 ~ 2026-08-30

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-08-24 (월요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆부추된장국(32.99 kcal) ◆감자장조림(58.60 kcal) ◆가지양파볶음(57.81 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆복어채조림(76.66 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆돈육등뼈묵은김치탕(244.15 kcal) ◆골뱅이야채초무침(49.01 kcal) ◆두부구이멸치조림(89.76 kcal) ◆콩나물무침(32.48 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆번데기볶음(79.89 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆유부숙갓맑은국(48.75 kcal) ◆콩치무우조림(140.22 kcal) ◆애호박찜무침(113.09 kcal) ◆느타리버섯볶음(66.40 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육볶음(135.96 kcal)
2026-08-25 (화요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기미역국(62.21 kcal) ◆생표고죽순볶음(427.10 kcal) ◆청경채나물(13.70 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆새우젓두부찜(41.78 kcal)	◆잡곡밥(388.50 kcal) ◆김치두부청국장찌개(108.49 kcal) ◆닭도리탕(155.78 kcal) ◆홍어회/홍어찜(69.81 kcal) ◆생선까스/소스(193.40 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박볶음(100.80 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆만두계란국(275.85 kcal) ◆돈까스/소스(377.70 kcal) ◆마늘쫄메추리알장조림(100.86 kcal) ◆콩나물무침(32.48 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆새우살피망굴소스볶음(61.24 kcal)
2026-08-26 (수요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆전복돌깨미역국(91.50 kcal) ◆동근호박조림(30.29 kcal) ◆온두부/양념장(84.66 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆도가니탕(88.20 kcal) ◆건포도연근조림(68.64 kcal) ◆갯잎계란말이(113.63 kcal) ◆풋고추/쌈장(37.32 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆돈육감자고추장국(111.29 kcal) ◆참치무조림(89.45 kcal) ◆비엔나브로콜리볶음(242.35 kcal) ◆얼갈이나물(34.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆표고버섯볶음(70.00 kcal)
2026-08-27 (목요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆애호박감자국(92.70 kcal) ◆고사리돌깨볶음(47.13 kcal) ◆마늘쫄고추장무침(57.60 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육장조림(56.93 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆해물순두부국(95.00 kcal) ◆돈육볶음/상추(147.86 kcal) ◆갈치호박조림(114.29 kcal) ◆과일요플레샐러드(59.20 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆잔멸치감자조림(54.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆복어무국(78.20 kcal) ◆새송이피망오이볶음(76.45 kcal) ◆도토리묵/양념장(55.41 kcal) ◆마늘밤조림(112.61 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal)
2026-08-28 (금요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆사골만두국(128.89 kcal) ◆감자돌깨탕(105.19 kcal) ◆어묵콩나물무침(59.48 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆콩치무우조림(140.22 kcal)	◆소바(259.15 kcal) ◆새우튀김/단호박튀김(245.00 kcal) ◆단무지무침(22.72 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆계란후라이(109.20 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆순두부계란국(103.65 kcal) ◆코다리무우조림(182.15 kcal) ◆야채고기말이조림(170.19 kcal) ◆비름나물무침(46.13 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆꽃송이버섯볶음(116.60 kcal)
2026-08-29 (토요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆닭고기무국(58.39 kcal) ◆양송이피망볶음(61.20 kcal) ◆숙주나물(19.39 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆죽순볶음(28.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기육개장(104.14 kcal) ◆베이컨감자채볶음(79.40 kcal) ◆명태살두부전(239.70 kcal) ◆느타리콩나물무침(43.49 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆오이참치볶음(44.71 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆김치만두국(300.55 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal) ◆올방개묵/양념장(107.01 kcal) ◆얼갈이나물(34.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육간장볶음(135.96 kcal)
2026-08-30 (일요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆두부어묵조림(91.36 kcal) ◆목이버섯돌깨탕(98.35 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆쇠고기장조림(126.23 kcal)	◆잡곡밥(480.55 kcal) ◆복어콩나물국(71.20 kcal) ◆돈육김치볶음(141.76 kcal) ◆새송이피망굴소스볶음(60.89 kcal) ◆가지찜무침(37.09 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆온두부/양념장(84.66 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆감자맑은국(51.60 kcal) ◆동그랑땡지짐(165.90 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal) ◆팽이버섯볶음(63.10 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆사과오이초무침(45.86 kcal)