

식단표

식단기간: 2026-09-07 ~ 2026-09-13

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-09-07 (월요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶순두부김치국(33.35 kcal) ▶부추스크램블(114.83 kcal) ▶새송이버섯들깨탕(84.45 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶참치무조림(89.45 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶설령탕(195.19 kcal) ▶연근표고감자들깨탕(95.99 kcal) ▶느타리애호박볶음(72.07 kcal) ▶꽃맛살과알샐러드(108.65 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶동태포조림(182.15 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶대구무국(77.10 kcal) ▶미트볼조림(214.61 kcal) ▶마늘쫄면치조림(57.96 kcal) ▶꼬시래기콩나물무침(91.58 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶두부조림(91.36 kcal)
2026-09-08 (화요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶계란만두국(177.25 kcal) ▶올방개묵/양념장(107.01 kcal) ▶청경채나물(13.70 kcal) ▶낙지젓무침(49.72 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶꽃송이버섯볶음(116.60 kcal)	▶잡곡밥(388.50 kcal) ▶순대전골(258.00 kcal) ▶우삼겹두부조림(144.90 kcal) ▶명엽채조림/진미채조림(65.40 kcal) ▶미역오이초무침(54.21 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶번데기볶음(79.89 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶어묵콩나물국(42.27 kcal) ▶코다리무우조림(182.15 kcal) ▶연양식불고기(282.20 kcal) ▶열무무침(55.07 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶죽순볶음(28.50 kcal)
2026-09-09 (수요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶시래기된장국(32.88 kcal) ▶애호박찜무침(113.09 kcal) ▶감자들깨탕(105.19 kcal) ▶오징어젓무침(34.54 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶새우살무조림(57.15 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶돈육등뼈국은김치탕(244.15 kcal) ▶해물파전(59.50 kcal) ▶생표고찜/초고추장(37.96 kcal) ▶푹고추된장무침(37.32 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶감자들깨탕(105.19 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶다슬기호박부추국(161.05 kcal) ▶굴비무조림(262.39 kcal) ▶떡갈비구이(227.98 kcal) ▶미역볶음(44.15 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶표고버섯볶음(70.00 kcal)
2026-09-10 (목요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶목이버섯들깨탕(98.35 kcal) ▶옥수수계란찜(85.90 kcal) ▶고사리나물볶음(40.13 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶온두부/양념장(84.66 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶꽃게어묵탕(100.25 kcal) ▶목은지닭도리탕(158.68 kcal) ▶잔멸치감자조림(54.50 kcal) ▶명란젓숙주무침(27.69 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶계란후라이(109.20 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶두부새우젓국(38.89 kcal) ▶갈치무조림(108.95 kcal) ▶가지스팸볶음(80.99 kcal) ▶열갈이나물(34.96 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶쇠고기볶음(145.79 kcal)
2026-09-11 (금요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶시래기된장국(32.88 kcal) ▶메추리알장조림(73.03 kcal) ▶등근호박조림(30.29 kcal) ▶젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶오이참치볶음(44.71 kcal)	▶잔치국수(426.02 kcal) ▶족발/새우젓(139.43 kcal) ▶단무지무침(22.72 kcal) ▶열무김치(12.40 kcal) ▶북어채조림(76.66 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶돈육김치찌개(86.39 kcal) ▶공치무우조림(140.22 kcal) ▶맛살마늘쫄볶음(68.46 kcal) ▶콩나물무침(32.48 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶애호박새우살볶음(110.20 kcal)
2026-09-12 (토요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶쇠고기미역국(62.21 kcal) ▶감자채볶음(64.00 kcal) ▶숙주나물(19.39 kcal) ▶낙지젓무침(49.72 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶생표고애호박볶음(71.47 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶북어무국(78.20 kcal) ▶돈육볶음(135.96 kcal) ▶해파리냉채(121.07 kcal) ▶어묵콩나물무침(59.48 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶두부구이/양념장(84.66 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶순두부들깨탕(94.45 kcal) ▶삼치무우조림(79.62 kcal) ▶애호박새우살볶음(110.20 kcal) ▶가지양파볶음(57.81 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶쇠고기장조림(126.23 kcal)
2026-09-13 (일요일)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶전복들깨미역국(91.50 kcal) ▶느타리버섯볶음(66.40 kcal) ▶파리고추멸치조림(15.35 kcal) ▶오징어젓무침(34.54 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶돈육간장볶음(135.96 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶홍어무국(93.29 kcal) ▶두부어묵조림(89.16 kcal) ▶훈제오리야채무침(222.86 kcal) ▶부대볶음(81.90 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶새우살스크램블(121.83 kcal)	▶잡곡밥(487.09 kcal) ▶팽이버섯들깨탕(73.09 kcal) ▶고등어무우조림(139.79 kcal) ▶동부묵/양념장(155.01 kcal) ▶브로콜리새우살볶음(103.64 kcal) ▶배추김치(11.60 kcal) ▶단호박감자조림(103.42 kcal)