

식단표

식단기간: 2026-09-14 ~ 2026-09-20

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-09-14 (월요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆시래기된장국 (32.88 kcal) ◆흑임자계란찜 (83.62 kcal) ◆숙주나물 (19.39 kcal) ◆오징어젓무침 (34.54 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆복어채조림 (76.66 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆부대찌개 (112.84 kcal) ◆굴비튀김 (194.00 kcal) ◆빨간콩나물잡채 (102.46 kcal) ◆파리고추멸치조림 (15.35 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆계란후라이 (109.20 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆새우살계란국 (96.25 kcal) ◆떡갈비구이 (227.98 kcal) ◆갈치무조림 (108.95 kcal) ◆청경채나물 (13.70 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆번데기볶음 (79.89 kcal)
2026-09-15 (화요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆건표고미역국 (60.38 kcal) ◆연두부/양념장 (57.05 kcal) ◆고사리들깨볶음 (47.13 kcal) ◆낙지젓무침 (49.72 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆콩치무우조림 (140.22 kcal)	◆잡곡밥 (388.50 kcal) ◆복어콩나물국 (71.20 kcal) ◆케이초치킨샐러드 (124.90 kcal) ◆고등어데리야끼구이 (120.40 kcal) ◆마늘쫄면치조림 (57.96 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆두부조림 (91.36 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆명란감자국 (65.45 kcal) ◆코다리무우조림 (182.15 kcal) ◆애호박새우살볶음 (110.20 kcal) ◆얼갈이나물 (34.96 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆꽃송이버섯볶음 (116.60 kcal)
2026-09-16 (수요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆전복들깨미역국 (91.50 kcal) ◆메추리알돈육장조림 (56.73 kcal) ◆가지양파볶음 (57.81 kcal) ◆젓갈쌈장무침 (34.22 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆고등어무우조림 (139.79 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆불낙전골 (158.70 kcal) ◆황태포양념장조림 (76.66 kcal) ◆양송이버섯장조림 (31.39 kcal) ◆메밀야채전 (143.40 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆감자들깨탕 (105.19 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆목이버섯들깨탕 (98.35 kcal) ◆삼치무우조림 (95.69 kcal) ◆올방개묵/양념장 (107.01 kcal) ◆미역오이초무침 (54.21 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆돈육간장볶음 (135.96 kcal)
2026-09-17 (목요일)	◆잡곡밥 (388.50 kcal) ◆맑은순두부국 (105.90 kcal) ◆감자장조림 (58.60 kcal) ◆숙주유부무침 (40.58 kcal) ◆낙지젓무침 (49.72 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆참치무조림 (89.45 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆김치두부청국장찌개 (108.49 kcal) ◆돈육볶음/상추 (147.86 kcal) ◆전복찜/초고추장 (30.40 kcal) ◆오뎅마늘쫄볶음 (77.34 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆계란후라이 (109.20 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆새송이계란국 (80.55 kcal) ◆두부조림 (91.36 kcal) ◆소시지전 (188.09 kcal) ◆고사리들깨볶음 (47.13 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆쇠고기장조림 (126.23 kcal)
2026-09-18 (금요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆사골우거지국 (110.41 kcal) ◆계란찜 (80.79 kcal) ◆등근호박조림 (30.29 kcal) ◆젓갈쌈장무침 (34.22 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆죽순볶음 (28.50 kcal)	◆뿌리채소밥/양념장 (528.85 kcal) ◆두부팽이버섯된장국 (56.68 kcal) ◆등갈비찜 (343.95 kcal) ◆취나물무침 (26.26 kcal) ◆열무김치 (12.40 kcal) ◆고등어무우조림 (139.79 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆감자맑은국 (51.60 kcal) ◆치킨너겟/머스타드 (260.00 kcal) ◆동부묵/양념장 (155.01 kcal) ◆콩나물무침 (32.48 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆새우살호박볶음 (87.70 kcal)
2026-09-19 (토요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆팽이유부된장국 (59.60 kcal) ◆봉어묵무조림 (63.19 kcal) ◆가지양파볶음 (57.81 kcal) ◆젓갈쌈장무침 (34.22 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆쇠고기볶음 (145.79 kcal)	◆잡곡밥 (480.55 kcal) ◆참치김치국 (46.14 kcal) ◆닭도리탕 (155.78 kcal) ◆오징어느타리초무침 (63.96 kcal) ◆양배추찜/강된장 (48.21 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆애호박볶음 (100.80 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆돈육감자고추장국 (111.29 kcal) ◆고등어무우조림 (139.79 kcal) ◆파래김볶음 (34.30 kcal) ◆얼갈이나물 (34.96 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆계란말이 (112.43 kcal)
2026-09-20 (일요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆사골만두국 (128.89 kcal) ◆감자채볶음 (64.00 kcal) ◆새송이버섯/초고추장 (32.90 kcal) ◆오징어젓무침 (34.54 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆새우살스크램블 (121.83 kcal)	◆잡곡밥 (480.55 kcal) ◆복어무국 (78.20 kcal) ◆돈육파프리카가지볶음 (100.06 kcal) ◆비엔나파인애플볶음 (148.35 kcal) ◆파리고추찜/양념장 (40.34 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆잔멸치아몬드볶음 (67.58 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆어묵콩나물국 (42.27 kcal) ◆콩치무우조림 (140.22 kcal) ◆순대야채볶음 (141.26 kcal) ◆도토리묵/양념장 (55.41 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆감자들깨탕 (105.19 kcal)