

식단표

식단기간: 2026-09-21 ~ 2026-09-27

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-09-21 (월요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆감자맑은국(51.60 kcal) ◆참치살두부조림(111.26 kcal) ◆숙주나물(19.39 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆번데기볶음(79.89 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기만두버섯탕(83.75 kcal) ◆새우까스/소스(91.70 kcal) ◆건포도연근조림(68.64 kcal) ◆취나물무침(26.26 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆부추스크램블(114.83 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆새송이계란국(80.55 kcal) ◆가자미무우조림(104.49 kcal) ◆비엔나파인애플볶음(148.35 kcal) ◆시래기된장지짐(30.68 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal)
2026-09-22 (화요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆사골미역국(112.71 kcal) ◆마늘밤조림(112.61 kcal) ◆감자채볶음(64.00 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆오이참치볶음(44.71 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆추어탕(129.88 kcal) ◆닭다리간장조림(129.08 kcal) ◆오징어야채볶음(72.16 kcal) ◆목이겨자무침(84.24 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆두부새우젓찜(55.45 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆애호박감자국(92.70 kcal) ◆콩치무우조림(140.22 kcal) ◆돈까스/소스(377.70 kcal) ◆유부어묵볶음(92.36 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육수육/새우젓(144.37 kcal)
2026-09-23 (수요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆두부새우젓국(38.89 kcal) ◆감자메추리알조림(115.20 kcal) ◆동근호박조림(30.29 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)	◆잡곡밥(480.55 kcal) ◆꽃게홍합탕(87.10 kcal) ◆쪽갈비김치찜(186.08 kcal) ◆골뱅이야채초무침(49.01 kcal) ◆만가닥버섯볶음(66.40 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆새우살무조림(57.15 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆감자들깨탕(105.19 kcal) ◆북어채마늘쫄조림(114.54 kcal) ◆도토리묵/양념장(55.41 kcal) ◆콩나물무침(32.48 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆표고버섯볶음(70.00 kcal)
2026-09-24 (목요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆브로콜리계란찜(104.59 kcal) ◆고사리나물볶음(40.13 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆잔멸치아몬드볶음(67.58 kcal)	◆잡곡밥(480.55 kcal) ◆쇠고기육개장(104.14 kcal) ◆홍어회/홍어찜(69.81 kcal) ◆잡채(136.11 kcal) ◆파리고추멸치조림(15.35 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆죽순볶음(28.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆새우살계란탕(90.19 kcal) ◆떡갈비구이(227.98 kcal) ◆갈치무조림(108.95 kcal) ◆호박고지볶음(49.00 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆꽃송이버섯볶음(116.60 kcal)
2026-09-25 (금요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆전복들깨미역국(91.50 kcal) ◆느타리버섯호박볶음(125.50 kcal) ◆메추리알돈육장조림(56.73 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal)	◆잡곡밥(388.50 kcal) ◆북어두부국(104.59 kcal) ◆LA갈비찜(743.95 kcal) ◆생선전/호박전(178.06 kcal) ◆꽃맛살과일샐러드(108.65 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆감자들깨탕(105.19 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆명란감자국(65.45 kcal) ◆굴비찜(74.40 kcal) ◆생표고찜/초고추장(37.96 kcal) ◆새우살콩나물찜(54.15 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육간장볶음(135.96 kcal)
2026-09-26 (토요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆사골만두국(128.89 kcal) ◆감자햄볶음(87.50 kcal) ◆새송이피망굴소스볶음(60.89 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기토란탕(142.49 kcal) ◆황태포양념장조림(76.66 kcal) ◆더덕초무침(61.75 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆계란후라이(109.20 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆목이버섯들깨탕(98.35 kcal) ◆삼치무우조림(79.62 kcal) ◆올방개묵/양념장(107.01 kcal) ◆오뎅마늘쫄볶음(77.34 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆감자장조림(58.60 kcal)
2026-09-27 (일요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆다슬기아욱된장국(67.34 kcal) ◆부추스크램블(114.83 kcal) ◆청경채나물(13.70 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆쇠고기장조림(126.23 kcal)	◆잡곡밥(480.55 kcal) ◆순두부들깨미역국(104.50 kcal) ◆돈육볶음/상추(147.86 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal) ◆해파리냉채(121.07 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆계란찜(80.79 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆부추버섯들깨탕(81.10 kcal) ◆야채고기말이조림(170.19 kcal) ◆북어채조림(76.66 kcal) ◆얼갈이나물(34.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆온두부/양념장(84.66 kcal)