

식단표

식단기간: 2026-09-28 ~ 2026-10-04

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-09-28 (월요일)	◆잡곡밥 (388.50 kcal) ◆북어계란국 (98.39 kcal) ◆비엔나파인애플볶음 (148.35 kcal) ◆숙주맛살무침 (30.59 kcal) ◆낙지젓무침 (49.72 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆쇠고기볶음 (145.79 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆어묵해물샤브샤브 (112.70 kcal) ◆목이버섯계란말이 (115.34 kcal) ◆단호박감자조림 (103.42 kcal) ◆콩나물맛살냉채 (38.34 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆계란후라이 (109.20 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆배추새우젓국 (10.22 kcal) ◆참치무조림 (89.45 kcal) ◆두부조림 (91.36 kcal) ◆고사리들깨볶음 (47.13 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆돈육장조림 (56.93 kcal)
2026-09-29 (화요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆콩나물된장국 (38.08 kcal) ◆계란찜 (80.79 kcal) ◆등근호박조림 (30.29 kcal) ◆젓갈쌈장무침 (34.22 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆콩치무우조림 (140.22 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆도가니탕 (88.20 kcal) ◆건포도연근조림 (68.64 kcal) ◆어리굴젓무침 (44.32 kcal) ◆풋고추/쌈장 (37.32 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆번데기볶음 (79.89 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆감자맑은국 (51.60 kcal) ◆미트볼조림 (214.61 kcal) ◆붕어묵무조림 (63.19 kcal) ◆파래김볶음 (34.30 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆복어채조림 (76.66 kcal)
2026-09-30 (수요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆쇠고기미역국 (62.21 kcal) ◆동부육/양념장 (155.01 kcal) ◆가지양파볶음 (57.81 kcal) ◆조개젓무침 (45.52 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆온두부/양념장 (84.66 kcal)	◆잡곡밥 (480.55 kcal) ◆해물순두부국 (95.00 kcal) ◆닭도리탕 (155.78 kcal) ◆생선까스/소스 (193.40 kcal) ◆양배추찜/강된장 (48.21 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆꽃송이버섯볶음 (116.60 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆돈육김치찌개 (86.39 kcal) ◆콩치무우조림 (140.22 kcal) ◆짜리고추멸치조림 (15.35 kcal) ◆청경채나물 (13.70 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆새우살무조림 (57.15 kcal)
2026-10-01 (목요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆시래기된장국 (32.88 kcal) ◆흑임자계란찜 (83.62 kcal) ◆느타리콩나물무침 (43.49 kcal) ◆오징어젓무침 (34.54 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆두부조림 (91.36 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆쇠고기토란탕 (142.49 kcal) ◆생표고찜/초고추장 (37.96 kcal) ◆잔멸치아몬드볶음 (67.58 kcal) ◆오징어김치전 (149.29 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆계란말이 (112.43 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆어묵훈합무국 (69.69 kcal) ◆삼치무우조림 (95.69 kcal) ◆도토리묵/양념장 (55.41 kcal) ◆깻잎나물 (53.30 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆돈육수육/새우젓 (144.37 kcal)
2026-10-02 (금요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆다슬기미역국 (50.78 kcal) ◆부추스크램블 (114.83 kcal) ◆고사리들깨볶음 (47.13 kcal) ◆낙지젓무침 (49.72 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆고등어무우조림 (139.79 kcal)	◆전복해물칼국수 (308.71 kcal) ◆돈육탕수육/소스 (213.64 kcal) ◆단무지무침 (22.72 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆두부새우젓찜 (55.45 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆명란감자국 (65.45 kcal) ◆굴비무조림 (262.39 kcal) ◆아몬드우영조림 (37.61 kcal) ◆어묵콩나물무침 (59.48 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆애호박찜무침 (113.09 kcal)
2026-10-03 (토요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆새우살연두부계란국 (99.45 kcal) ◆돈육장조림 (56.93 kcal) ◆가지양파볶음 (57.81 kcal) ◆젓갈쌈장무침 (34.22 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆잔멸치감자조림 (54.50 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆북어무국 (78.20 kcal) ◆짜장불고기 (147.43 kcal) ◆골뱅이실곤약야채초무침 (38.63 kcal) ◆마늘쫄면치조림 (57.96 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆죽순볶음 (28.50 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆사골어묵탕 (136.41 kcal) ◆가자미무우조림 (104.49 kcal) ◆묵야채볶음 (60.51 kcal) ◆사과오이초무침 (45.86 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆쇠고기장조림 (126.23 kcal)
2026-10-04 (일요일)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆시래기된장국 (32.88 kcal) ◆감자채볶음 (64.00 kcal) ◆새송이피망굴소스볶음 (60.89 kcal) ◆오징어젓무침 (34.54 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆돈육간장볶음 (135.96 kcal)	◆잡곡밥 (480.55 kcal) ◆쇠고기무국 (64.74 kcal) ◆순대야채볶음 (141.26 kcal) ◆짜리고추멸치조림 (15.35 kcal) ◆마카로니샐러드 (222.76 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆동태포조림 (182.15 kcal)	◆잡곡밥 (487.09 kcal) ◆감자두부국 (70.40 kcal) ◆떡갈비구이 (227.98 kcal) ◆갈치무조림 (108.95 kcal) ◆비름나물무침 (46.13 kcal) ◆배추김치 (11.60 kcal) ◆목이버섯들깨탕 (98.35 kcal)