

식단표

식단기간: 2026-10-05 ~ 2026-10-11

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-05 (월요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆애호박감자국(92.70 kcal) ◆생표고죽순볶음(67.10 kcal) ◆메추리알장조림(73.03 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆참치무조림(89.45 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆북어콩나물국(71.20 kcal) ◆돈육갈비찜(343.95 kcal) ◆생선전(166.06 kcal) ◆블루베리아채샐러드/소스(85.70 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆두부새우젓찜(55.45 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆명란두부탕(78.85 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal) ◆생표고찜/초고추장(37.96 kcal) ◆숙주나물(19.39 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆계란후라이(109.20 kcal)
2026-10-06 (화요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆김치만두국(300.55 kcal) ◆느타리애호박볶음(72.07 kcal) ◆고사리들깨볶음(47.13 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)	◆찰밥(508.20 kcal) ◆쇠고기토란탕(142.49 kcal) ◆굴비튀김(194.00 kcal) ◆과일야채도토리묵무침(74.89 kcal) ◆북어채마늘쫄조림(114.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆잔멸치감자조림(54.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆목이버섯들깨탕(98.35 kcal) ◆참치살감자조림(88.46 kcal) ◆양송이파리고추볶음(61.94 kcal) ◆갯잎나물(53.30 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆죽순볶음(28.50 kcal)
2026-10-07 (수요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆전복들깨미역국(91.50 kcal) ◆감자채볶음(64.00 kcal) ◆가지찜무침(37.09 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆콩치무우조림(140.22 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆김치두부청국장찌개(108.49 kcal) ◆오리훈제/상추(272.50 kcal) ◆코다리강정(223.36 kcal) ◆명엽채조림/진미채조림(65.40 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆꽃송이버섯볶음(116.60 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆표고계란국(99.45 kcal) ◆야채고기말이조림(170.19 kcal) ◆올방개묵/양념장(107.01 kcal) ◆어묵콩나물무침(59.48 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)
2026-10-08 (목요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆감자들깨탕(105.19 kcal) ◆부추스크램블(114.83 kcal) ◆느타리후랑크피망볶음(90.40 kcal) ◆조개젓무침(45.52 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육간장볶음(135.96 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기무국(64.74 kcal) ◆새우살탕수육(114.67 kcal) ◆부들어묵파리고추조림(174.51 kcal) ◆아몬드우영조림(37.61 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆으깬두부애호박채국(78.12 kcal) ◆콩치무우조림(140.22 kcal) ◆소시지전(188.09 kcal) ◆새송이짬뽕볶음(53.09 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆쇠고기장조림(126.23 kcal)
2026-10-09 (금요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆마늘쫄고추장무침(57.60 kcal) ◆고사리들깨볶음(47.13 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆참치살두부조림(111.26 kcal)	◆단호박카레라이스(698.24 kcal) ◆바지락미역국(58.38 kcal) ◆족발/새우젓(139.43 kcal) ◆단무지무침(22.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆표고버섯볶음(70.00 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆동태무국(68.16 kcal) ◆순대어묵볶음(168.66 kcal) ◆애호박새우살볶음(110.20 kcal) ◆얼갈이나물(34.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육수육/새우젓(144.37 kcal)
2026-10-10 (토요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆쇠고기무국(64.74 kcal) ◆계란찜(80.79 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆두부버섯조림(66.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆돈육등뼈묵은김치탕(244.15 kcal) ◆북어채조림(76.66 kcal) ◆연근흑임자소스무침(79.76 kcal) ◆풋고추/쌈장(37.32 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆죽순볶음(28.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆물만두홍합국(141.61 kcal) ◆삼치무우조림(112.79 kcal) ◆새송이피망굴소스볶음(60.89 kcal) ◆청경채나물(13.70 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆번데기볶음(79.89 kcal)

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-11 (일요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆유부어묵볶음(92.36 kcal) ◆잔멸치감자조림(54.50 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆쇠고기장조림(126.23 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆토란버섯들깨탕(98.93 kcal) ◆돈육볶음/상추(147.86 kcal) ◆명태알고니콩나물볶음(149.73 kcal) ◆청포묵새싹무침(100.68 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆목이버섯들깨탕(98.35 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆맑은순두부국(105.90 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal) ◆동그랑땡지짐(165.90 kcal) ◆팽이버섯볶음(63.10 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박찜무침(113.09 kcal)