

식단표

식단기간: 2026-10-12 ~ 2026-10-18

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-12 (월요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆오뎅김치국(90.09 kcal) ◆계란찜(80.79 kcal) ◆죽순새송이버섯볶음(31.00 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆참치무조림(89.45 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆토란버섯들깨탕(98.93 kcal) ◆돈육파프리카가지볶음(100.06 kcal) ◆삼치강정(153.98 kcal) ◆마늘쫀고추장무침(57.60 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆죽순볶음(28.50 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆새우살계란국(96.25 kcal) ◆공치무우조림(140.22 kcal) ◆두부조림(91.36 kcal) ◆콩나물맛살냉채(38.34 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박볶음(100.80 kcal)
2026-10-13 (화요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆애호박두부새우젓국(59.49 kcal) ◆계란장조림(70.63 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆조개젓무침(45.52 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆목이버섯피망볶음(116.60 kcal)	◆잡곡밥(388.50 kcal) ◆쇠고기무국(64.74 kcal) ◆굴비튀김(194.00 kcal) ◆홍어회/홍어찜(69.81 kcal) ◆어묵깻잎무침(54.98 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆계란후라이(109.20 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆양송이버섯들깨탕(82.25 kcal) ◆가자미무우조림(104.49 kcal) ◆너비아니계란지짐(270.80 kcal) ◆브로콜리/초고추장(140.50 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆두부조림(91.36 kcal)
2026-10-14 (수요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆애호박볶음(100.80 kcal) ◆파리고추멸치조림(15.35 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆공치무우조림(140.22 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆추어탕(129.88 kcal) ◆돈육수육/상추(147.02 kcal) ◆새우살콩나물찜(54.15 kcal) ◆야채샐러드(159.60 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆두부조림(91.36 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆감자맑은국(51.60 kcal) ◆동부묵/양념장(155.01 kcal) ◆잔멸치아몬드볶음(67.58 kcal) ◆가지양파볶음(57.81 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆동태포조림(182.15 kcal)
2026-10-15 (목요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆전복들깨미역국(91.50 kcal) ◆돈육장조림(56.93 kcal) ◆유부어묵볶음(92.36 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆새우살무조림(57.15 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆알탕(199.49 kcal) ◆닭다리간장조림(129.08 kcal) ◆녹두전(131.69 kcal) ◆양송이파리고추볶음(61.94 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆부추스크램블(114.83 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆복어두부국(104.59 kcal) ◆미트볼조림(214.61 kcal) ◆잔멸치감자조림(54.50 kcal) ◆숙주나물(19.39 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육수육/새우젓(144.37 kcal)
2026-10-16 (금요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆애호박찜무침(113.09 kcal) ◆고사리들깨볶음(47.13 kcal) ◆오징어젓무침(34.54 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆공치무우조림(140.22 kcal)	◆짜장면(653.80 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆단무지무침(22.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆계란후라이(109.20 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆팽이버섯들깨탕(73.09 kcal) ◆코다리무우조림(182.15 kcal) ◆동그랑땡지짐(165.90 kcal) ◆마늘쫀멸치조림(57.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆애호박찜무침(113.09 kcal)
2026-10-17 (토요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆사골어묵탕(136.41 kcal) ◆계란찜(80.79 kcal) ◆무조림(33.29 kcal) ◆젓갈쌈장무침(34.22 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆복어채조림(76.66 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆물만두홍합국(141.61 kcal) ◆돈육김치볶음(141.76 kcal) ◆올방개묵/양념장(107.01 kcal) ◆미역오이초무침(54.21 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆온두부/양념장(84.66 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆명란젓계란탕(102.85 kcal) ◆갈치무조림(108.95 kcal) ◆두부구이/약고추장(105.65 kcal) ◆얼갈이나물(34.96 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆돈육간장볶음(135.96 kcal)
2026-10-18 (일요일)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆애호박감자국(92.70 kcal) ◆부추스크램블(114.83 kcal) ◆만가닥버섯볶음(66.40 kcal) ◆낙지젓무침(49.72 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆오이참치볶음(44.71 kcal)	◆잡곡밥(480.55 kcal) ◆복어미역국(51.48 kcal) ◆쇠고기파프리카볶음(117.95 kcal) ◆파리고추찜/양념장(40.34 kcal) ◆두부청경채볶음(116.64 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆번데기볶음(79.89 kcal)	◆잡곡밥(487.09 kcal) ◆어묵콩나물국(42.27 kcal) ◆고등어무우조림(139.79 kcal) ◆햄계란전(211.90 kcal) ◆청경채나물(13.70 kcal) ◆배추김치(11.60 kcal) ◆쇠고기장조림(126.23 kcal)