

# 식단표

식단기간: 2026-01-19 ~ 2026-01-25

월 / 일	조식	중식	석식
2026-01-19 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆시래기찌개(59.21 kcal)</li> <li>◆새우살청경채볶음(79.35 kcal)</li> <li>◆올방개묵+양념장(66.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆유부주머니전골(51.08 kcal)</li> <li>◆애호박전(53.61 kcal)</li> <li>◆장조림(148.50 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆오렌지쥬스(63.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆바지락국(65.26 kcal)</li> <li>◆계란찜(113.57 kcal)</li> <li>◆버섯가지볶음(29.13 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2026-01-20 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆청국장두부찌개(97.06 kcal)</li> <li>◆우연견과조림(96.70 kcal)</li> <li>◆크래미숙주냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆감자국(108.89 kcal)</li> <li>◆제육볶음(223.85 kcal)</li> <li>◆고로케튀김(130.76 kcal)</li> <li>◆상추속갯절이(39.40 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆알탕(123.15 kcal)</li> <li>◆해물완자(134.70 kcal)</li> <li>◆갯잎순나물(47.95 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-01-21 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆된장찌개(74.00 kcal)</li> <li>◆임연수튀김(228.95 kcal)</li> <li>◆단호박꽃맛살범벅(119.68 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆계란후라이(138.20 kcal)</li> <li>◆어묵꼬치(83.00 kcal)</li> <li>◆간소새우(152.07 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆닭곰탕(322.63 kcal)</li> <li>◆은행팽이버섯(24.10 kcal)</li> <li>◆진미채무침(93.16 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>
2026-01-22 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆육개장(100.35 kcal)</li> <li>◆계란전(90.80 kcal)</li> <li>◆새우어묵볶음(152.07 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆테마메뉴(583.88 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆연두부오징어국(78.76 kcal)</li> <li>◆옥수수맛살전(70.92 kcal)</li> <li>◆오이참나물무침(62.48 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-01-23 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆호박베이컨볶음(80.82 kcal)</li> <li>◆고추잎나물(59.83 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆꽃게탕(131.10 kcal)</li> <li>◆고기산적(158.90 kcal)</li> <li>◆감자메추리알조림(115.20 kcal)</li> <li>◆백묵이버섯냉채(30.98 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆하루나된장국(42.80 kcal)</li> <li>◆족발무침(179.60 kcal)</li> <li>◆춘권튀김(215.74 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2026-01-24 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆감자수제비국(239.48 kcal)</li> <li>◆두부구이(158.80 kcal)</li> <li>◆건파래무침(44.53 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆짜장밥(531.00 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆버섯탕수육(176.61 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆내장탕(187.46 kcal)</li> <li>◆생선조림(182.15 kcal)</li> <li>◆꼬시래기무침(23.97 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2026-01-25 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆홍합국(29.82 kcal)</li> <li>◆김치두루치기(179.84 kcal)</li> <li>◆양배추샐러드(59.03 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆닭볶음(208.55 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆스팸김치찌개(84.97 kcal)</li> <li>◆곤드레전병(113.57 kcal)</li> <li>◆오징어무침(68.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>