식단표

식단기간: 2026-10-12 ~ 2026-10-18

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-12 (월요일)	◈노란차조밥(327.20 kcal) ◈순두부찌개(87.06 kcal) ◈베이컨숙주볶음(134.71 kcal) ◈도라지생채(53.25 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈해물탕(73.66 kcal) ◈소고기불고기(195.56 kcal) ◈계란오믈렛(133.15 kcal) ◈메밀비빔면(425.83 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal) ◈과일(112.29 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈단호박스프(358.78 kcal) ◈돈까스(296.16 kcal) ◈양상추샐러드(63.44 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)
2026-10-13 (화요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈근대국(44.20 kcal) ◈고기산적(158.90 kcal) ◈낙지젓무침(42.53 kcal) ◈열무김치(53.34 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈부대찌개(115.35 kcal) ◈두부스틱볶음(91.24 kcal) ◈생선조림(182.15 kcal) ◈더덕배무침(53.31 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈명란젓찌개(51.47 kcal) ◈돈사태피망조림(205.54 kcal) ◈돌나물생채(10.65 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-14 (수요일)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈갈비탕(259.80 kcal) ◈동그랑땡전(128.00 kcal) ◈크래미오이냉채(54.24 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)	◈칼국수(376.60 kcal) ◈유부초밥(325.02 kcal) ◈단무지락교무침(32.78 kcal) ◈배추겉절이(39.60 kcal) ◈비피더스(99.98 kcal)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈낙지미나리찌개(45.40 kcal) ◈양장피훈제오리잡채(191.18 kcal) ◈감자조림(69.08 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-15 (목요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈섞어전골(85.28 kcal) ◈닭고기마늘쫑볶음(157.48 kcal) ◈취나물(46.95 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈계란실파국(35.82 kcal) ◈족발무침(179.60 kcal) ◈무쌈말이(34.72 kcal) ◈왕교자만두찜(118.20 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈미역국(36.30 kcal) ◈칠리소스가자미강정(138.15 kcal) ◈고추잎나물(59.83 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-16 (금요일)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈아욱국(23.10 kcal) ◈꼴뚜기메추리알조림(168.65 kcal) ◈마카로니무침(128.02 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈새우살다시마무국(24.37 kcal) ◈순대+새우젓양념(139.29 kcal) ◈떡볶이(142.81 kcal) ◈모듬튀김(178.26 kcal) ◈수제야채피클(5.60 kcal) ◈식혜(52.00 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈감자탕(35.60 kcal) ◈옛날소세지전(135.20 kcal) ◈쥐채볶음(93.16 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)
2026-10-17 (토요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈대구탕(81.24 kcal) ◈표고호박볶음(87.83 kcal) ◈모듬햄조림(156.15 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈카레라이스(593.20 kcal) ◈팽이된장국(24.10 kcal) ◈치킨텐더(156.69 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal) ◈빵(83.70 kcal)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈삼색수제비국(144.79 kcal) ◈제육볶음(223.85 kcal) ◈무나물(25.70 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal)
2026-10-18 (일요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈양송이들깨탕(60.46 kcal) ◈맛살스크램블에그(138.56 kcal) ◈청경채홍합살볶음(157.39 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈육개장(100.35 kcal) ◈동태전(80.60 kcal) ◈방풍나물무침(30.76 kcal) ◈라면(568.75 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈시래기찌개(59.21 kcal) ◈곤드레전병(113.57 kcal) ◈새송이버터구이(57.60 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)