식단표

식단기간: 2026-10-19 ~ 2026-10-25

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-19 (월요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈재첩국(39.56 kcal) ◈돈육볶음(91.90 kcal) ◈참나물무침(44.38 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈청국장무찌개(50.16 kcal) ◈해물완자(134.70 kcal) ◈호두연근조림(31.33 kcal) ◈꼬시래기무침(23.97 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal) ◈오렌지쥬스(63.00 kcal)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈우동국(182.97 kcal) ◈꽁치조림(140.22 kcal) ◈숙주나물(36.34 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-20 (화요일)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈감자국(108.89 kcal) ◈스크램블에그(203.30 kcal) ◈우엉견과조림(96.70 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈흑미밥(406.90 kcal) ◈내장탕(187.46 kcal) ◈스팸구이(156.15 kcal) ◈새우어묵볶음(152.07 kcal) ◈깻잎나물(53.30 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈고추장찌개(107.25 kcal) ◈모둠버섯잡채(138.89 kcal) ◈마늘쫑무침(67.07 kcal) ◈열무김치(53.34 kcal)
2026-10-21 (수요일)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈다슬기된장국(39.07 kcal) ◈비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal) ◈두부새싹샐러드(142.40 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈짜장밥(531.00 kcal) ◈연두부계란탕(78.76 kcal) ◈춘권튀김(215.74 kcal) ◈단무지(8.10 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal) ◈빵(83.70 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈짬뽕국(80.64 kcal) ◈파인미트볼조림(133.32 kcal) ◈오이지무침(45.36 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)
2026-10-22 (목요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈팽이유부된장국(59.60 kcal) ◈탕수육(168.24 kcal) ◈오이생채(20.30 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈떡국(399.25 kcal) ◈오징어볶음(102.51 kcal) ◈청포묵무침(113.29 kcal) ◈김구이(7.95 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal) ◈요거트(64.35 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈소고기무국(129.03 kcal) ◈옥수수맛살전(70.92 kcal) ◈쑥갓나물(18.28 kcal) ◈나박김치(6.00 kcal)
2026-10-23 (금요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈굴해장국(101.30 kcal) ◈부추우채볶음(183.01 kcal) ◈가지나물(11.20 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)	◈팥밥(369.30 kcal) ◈애호박찌개(31.71 kcal) ◈돼지불백(266.70 kcal) ◈브로컬리.초장(286.56 kcal) ◈연어샐러드(147.70 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal) ◈과일(112.29 kcal)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈콩나물국(23.30 kcal) ◈오리고기무침(226.20 kcal) ◈백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-24 (토요일)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈게살스프(245.98 kcal) ◈감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◈시래기나물(59.30 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈일본식덮밥(638.48 kcal) ◈가쓰오장국(63.62 kcal) ◈주꾸미무침(70.01 kcal) ◈백김치(29.84 kcal) ◈과자(181.77 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈무새우찌개(63.35 kcal) ◈닭다리살데리야끼조림(167.69 kcal) ◈고구마샐러드(61.80 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-25 (일요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈곤약어묵국(53.28 kcal) ◈표고버섯간장조림(29.13 kcal) ◈얼갈이된장무침(32.15 kcal) ◈열무김치(53.34 kcal)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈김치찌개(66.19 kcal) ◈모듬장조림(180.26 kcal) ◈시금치고추장무침(30.90 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈만두전골(106.01 kcal) ◈임연수구이(162.20 kcal) ◈삼색겨자냉채(56.95 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)