식단표

식단기간: 2026-10-26 ~ 2026-11-01

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-10-26 (월요일)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈근대국(44.20 kcal) ◈돈채죽순볶음(138.89 kcal) ◈마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈해물탕(73.66 kcal) ◈타꼬야끼(204.04 kcal) ◈올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◈북어채무침(72.38 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal) ◈바나나(49.20 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈계란쪽파국(72.38 kcal) ◈닭갈비(107.56 kcal) ◈실곤약새우샐러드(76.50 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-27 (화요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈홍합국(29.82 kcal) ◈로스팜야채볶음(158.65 kcal) ◈이색나물(59.34 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈테마메뉴(583.88 kcal) ◈쌀국수(93.81 kcal) ◈파인애플볶음밥(502.45 kcal) ◈멘보샤(140.93 kcal) ◈오렌지어린잎무침(27.60 kcal) ◈수제야채피클(5.60 kcal)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈대구탕(81.24 kcal) ◈햄커틀렛(182.20 kcal) ◈느타리버섯볶음(66.40 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)
2026-10-28 (수요일)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈미역국(36.30 kcal) ◈팔보채(161.88 kcal) ◈도라지생채(53.25 kcal) ◈나박김치(6.00 kcal)	◈과자(181.77 kcal) ◈팥밥(369.30 kcal) ◈육개장(100.35 kcal) ◈부추전(62.85 kcal) ◈골뱅이무침(107.31 kcal) ◈연두부양념장(57.05 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈설렁탕(289.02 kcal) ◈애호박전(53.61 kcal) ◈미역줄기볶음(32.15 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)
2026-10-29 (목요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈유채된장국(25.95 kcal) ◈소고기불고기(195.56 kcal) ◈양배추찜(56.09 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈들깨수제비국(194.54 kcal) ◈두부김치(165.80 kcal) ◈치킨텐더(156.69 kcal) ◈오이양파고추장무침(18.12 kcal) ◈백김치(29.84 kcal) ◈비피더스(99.98 kcal)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈곱창전골(134.98 kcal) ◈계란말이(110.20 kcal) ◈뱅어포구이(102.39 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-10-30 (금요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈브로컬리스프(286.56 kcal) ◈갈릭스테이크조림(469.05 kcal) ◈단호박샐러드(92.13 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈완두콩밥(302.00 kcal) ◈옹심이국(209.72 kcal) ◈제육볶음(223.85 kcal) ◈모듬쌈&쌈장(32.40 kcal) ◈고로케튀김(130.76 kcal) ◈나박김치(6.00 kcal) ◈식혜(52.00 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈순두부찌개(87.06 kcal) ◈베이컨숙주볶음(134.71 kcal) ◈매실장아찌(30.19 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)
2026-10-31 (토요일)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈우렁된장찌개(62.65 kcal) ◈새우살청경채볶음(79.35 kcal) ◈오이맛살겨자채(32.06 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈김치볶음밥(504.72 kcal) ◈유부곤약국(51.08 kcal) ◈감자튀김(132.73 kcal) ◈단무지(8.10 kcal) ◈빵(83.70 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈매운돼지갈비찌개(172.25 kcal) ◈동태살구이(68.38 kcal) ◈과일샐러드(112.29 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-11-01 (일요일)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈시금치된장국(17.90 kcal) ◈두부지짐이(109.77 kcal) ◈톳무침(27.64 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈오징어양배추찌개(80.27 kcal) ◈닭날개마늘쫑볶음(157.48 kcal) ◈오복지무침(33.99 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal) ◈라면(568.75 kcal)	◈흑미밥(406.90 kcal) ◈김치어묵국(63.62 kcal) ◈버섯전(127.25 kcal) ◈무말랭이무침(98.96 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)