식단표

식단기간: 2026-11-02 ~ 2026-11-08

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-11-02 (월요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈호박죽(131.40 kcal) ◈치즈오믈렛(182.20 kcal) ◈멸치볶음(68.05 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈굴무국(64.64 kcal) ◈족발+새우젓(159.20 kcal) ◈백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◈오징어무침(68.35 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal) ◈푸딩(89.60 kcal)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈꽃게탕(64.98 kcal) ◈칠리소세지볶음(153.54 kcal) ◈무미나리생채(30.08 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)
2026-11-03 (화요일)	◈기장밥(368.80 kcal) ◈바지락국(65.26 kcal) ◈오리불고기(308.00 kcal) ◈낙지젓무침(42.53 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈흑미밥(406.90 kcal) ◈된장찌개(74.00 kcal) ◈돈사태김치찜(266.70 kcal) ◈군만두(214.40 kcal) ◈두부쑥갓나물(47.18 kcal) ◈백김치(29.84 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈소고기무국(129.03 kcal) ◈생선조림(182.15 kcal) ◈탕평채(68.76 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)
2026-11-04 (수요일)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈꼬리곰탕(181.50 kcal) ◈건새우마늘쫑볶음(39.10 kcal) ◈미역크래미무침(27.66 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal)	◈멸치비빔밥(189.42 kcal) ◈잔치국수(410.09 kcal) ◈생선까스(306.16 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal) ◈과일(112.29 kcal)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈도토리묵채국(101.33 kcal) ◈닭볶음(208.55 kcal) ◈호두참나물무침(44.38 kcal) ◈나박김치(6.00 kcal)
2026-11-05 (목요일)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈북어국(96.35 kcal) ◈우채비타민볶음(195.56 kcal) ◈자반튀각(25.87 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈팽이버섯국(24.10 kcal) ◈등갈비찜(269.61 kcal) ◈감자맛살샐러드(143.22 kcal) ◈해초무침(120.98 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈게살맑은국(245.98 kcal) ◈가지버섯볶음(45.46 kcal) ◈노각무침(28.32 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-11-06 (금요일)	◈기장밥(331.70 kcal) ◈갈비탕(259.80 kcal) ◈스팸구이(156.15 kcal) ◈더덕무침(48.84 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈팥밥(369.30 kcal) ◈부대찌개(115.35 kcal) ◈순대볶음(134.98 kcal) ◈스크램블에그(203.30 kcal) ◈고구마샐러드(61.80 kcal) ◈백김치(29.84 kcal) ◈요거트(64.35 kcal)	◈현미밥(387.63 kcal) ◈크림스프(92.40 kcal) ◈참스테이크(127.92 kcal) ◈꽃맛살과일무침(120.33 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-11-07 (토요일)	◈차수수밥(369.10 kcal) ◈나가사끼찌개(92.91 kcal) ◈고기산적(158.90 kcal) ◈꽈리건꼴뚜기조림(64.65 kcal) ◈깍두기(44.98 kcal)	◈돈부리덮밥(521.60 kcal) ◈미소시래기국(42.59 kcal) ◈모듬튀김(178.26 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal) ◈빵(83.70 kcal)	◈차조밥(370.65 kcal) ◈토란국(128.60 kcal) ◈짜장두부스틱조림(147.79 kcal) ◈모자반무침(55.54 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)
2026-11-08 (일요일)	◈보리밥(312.15 kcal) ◈해장국(45.56 kcal) ◈고구마돈육조림(253.20 kcal) ◈고사리나물(19.60 kcal) ◈알타리김치(27.00 kcal)	◈흰쌀밥(333.90 kcal) ◈호박고추장찌개(80.56 kcal) ◈초계무침(255.03 kcal) ◈깻잎지(16.04 kcal) ◈배추김치(41.59 kcal)	◈잡곡밥(358.51 kcal) ◈곤이탕(80.12 kcal) ◈모듬만두찜(118.20 kcal) ◈블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◈열무김치(12.40 kcal)