

식단표

식단기간: 2026-06-29 ~ 2026-07-05

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-06-29 (월요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆표고호박볶음(87.83 kcal) ◆오이양파무침(31.20 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆새우해파리무침(110.53 kcal) ◆아몬드취채볶음(82.39 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆식혜(52.00 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆굴김치국(51.47 kcal) ◆칠리소스가자미강정(138.15 kcal) ◆시래기나물(59.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-06-30 (화요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆테마메뉴(583.88 kcal) ◆수제햄버거(328.80 kcal) ◆펜네파스타(282.68 kcal) ◆양송이스프(89.20 kcal) ◆감자튀김(132.73 kcal) ◆그린샐러드(48.25 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆메추리알곤약조림(127.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-01 (수요일)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆갈치튀김(213.43 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆야채수제비(503.52 kcal) ◆월남쌈(232.11 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆장조림(148.50 kcal) ◆물미역무침(25.88 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-07-02 (목요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆매생이국(104.00 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆참치옥수수범벅(141.72 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆바지락콩나물국(26.38 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-07-03 (금요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆파인애플미트볼조림(130.74 kcal) ◆꽃맛살마카로니샐러드(132.74 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆팽이미역줄기볶음(47.79 kcal) ◆크래미오이냉채(54.24 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆약과(181.77 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆열갈이된장국(18.26 kcal) ◆단호박전(91.62 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-04 (토요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆돈육고추장불고기(180.17 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆피자만두(187.69 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆순대볶음(134.98 kcal) ◆삼색나물(147.42 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-05 (일요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆아스파라거스가지볶음(35.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆모듬햄조림(156.15 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆두부두루치기(124.35 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)