

식단표

식단기간: 2026-07-13 ~ 2026-07-19

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-07-13 (월요일)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆안동찜닭(172.75 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆건설우고추장찌개(90.70 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆가지나물(35.98 kcal) ◆김말이튀김(126.00 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆다슬기찌개(26.15 kcal) ◆계란찜(113.57 kcal) ◆취채볶음(93.16 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2026-07-14 (화요일)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆고시래기무침(23.97 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆칠리소스가자미강정(138.15 kcal) ◆물미역맛살무침(25.88 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆브로콜리스프(286.56 kcal) ◆참스테이크(127.92 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2026-07-15 (수요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆꼬리곰탕(181.50 kcal) ◆밤미트볼조림(130.74 kcal) ◆두부썩갓나물(47.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆찰밥(371.00 kcal) ◆삼계탕(671.32 kcal) ◆양장피(125.04 kcal) ◆호박새우살볶음(58.89 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆수박(38.00 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆추어탕(118.82 kcal) ◆고기볶음(108.68 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-16 (목요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆임연수구이(162.20 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆우무묵냉국(74.59 kcal) ◆꼬지전(152.44 kcal) ◆알감자견과조림(147.22 kcal) ◆삼색나물(147.42 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆팽이유부국(24.10 kcal) ◆닭안심매추리알조림(152.18 kcal) ◆썩갓나물(18.28 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-07-17 (금요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆북어콩나물해장국(45.56 kcal) ◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal) ◆도토리묵, 양념장(59.59 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆파채닭강정(227.97 kcal) ◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal) ◆감자채볶음(63.30 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과자(181.77 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆설렁탕(289.02 kcal) ◆모듬가스(231.30 kcal) ◆양상추샐러드(63.44 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-18 (토요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆조개살숙음배추국(54.87 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆콩나물비빔밥&달래양념장(455.60 kcal) ◆유채된장국(25.95 kcal) ◆왕교자만두찜(118.20 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆돼지뼈해장국(71.25 kcal) ◆실치호박씨볶음(71.70 kcal) ◆표고두부조림(129.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-19 (일요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆오이냉국(12.49 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆단무지무침(30.61 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆냉동과일무침(144.11 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)