

식단표

식단기간: 2026-07-06 ~ 2026-07-12

월 / 일	조 식	중 식	석 식
2026-07-06 (월요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆팽이버섯국(24.10 kcal) ◆콩치감자조림(152.40 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆팔밥(369.30 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆모듬쌈(13.40 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆요거트(64.35 kcal)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆도토리묵채국(101.33 kcal) ◆훈제오리&쌈무(313.90 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-07 (화요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆우렁된장찌개(62.65 kcal) ◆떡갈비조림(202.50 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆오이부추무침(35.21 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆꽃게탕(131.10 kcal) ◆임연수구이(162.20 kcal) ◆갯잎어묵볶음(101.42 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2026-07-08 (수요일)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆죽순주꾸미볶음(79.52 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆카레라이스(593.20 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆생선까스(306.16 kcal) ◆고구마샐러드(61.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆흑미밥(406.90 kcal) ◆버섯찌개(141.29 kcal) ◆돈육불고기(188.73 kcal) ◆상추겉절이(37.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2026-07-09 (목요일)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆깨순나물(27.46 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆족발+새우젓(159.20 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)	◆차수수밥(369.10 kcal) ◆호박고추장찌개(80.56 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆크래미새우냉채(54.24 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2026-07-10 (금요일)	◆차조밥(370.65 kcal) ◆들깨수제비국(194.54 kcal) ◆브로콜리햄볶음(164.60 kcal) ◆돌자반멸치조림(62.39 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆닭꼬치(192.08 kcal) ◆참나물무침(44.38 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꼬리곰탕(181.50 kcal) ◆해물콩나물찜(103.17 kcal) ◆명이나물(25.95 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2026-07-11 (토요일)	◆기장밥(331.70 kcal) ◆썩갠어묵국(63.62 kcal) ◆두부스틱볶음(91.24 kcal) ◆갯잎치(16.04 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆김치알밥(414.50 kcal) ◆맑은콩나물국(24.36 kcal) ◆후라이드치킨(195.37 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆빵(83.70 kcal)	◆보리밥(312.15 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2026-07-12 (일요일)	◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆우거지갈비탕(210.38 kcal) ◆해물완자(134.70 kcal) ◆자반튀각(25.87 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆스팸야채볶음(156.15 kcal) ◆감자샐러드(145.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)	◆현미밥(387.63 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆버섯납작당면볶음(115.78 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)