

# 식단표

식단기간: 2024-12-09 ~ 2024-12-15

월 / 일	조식	중식	석식
2024-12-09 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆우거지찌개(63.52 kcal)</li> <li>◆타코야끼(204.04 kcal)</li> <li>◆진미채무침(93.16 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆양송이스프(89.20 kcal)</li> <li>◆소고기참스테이크(115.13 kcal)</li> <li>◆케밥(198.73 kcal)</li> <li>◆리코타샐러드(18.99 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆육개장(100.35 kcal)</li> <li>◆애호박전(53.61 kcal)</li> <li>◆오이생채(20.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-10 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆알탕(123.15 kcal)</li> <li>◆소고기청경채볶음(81.25 kcal)</li> <li>◆두부숙갓나물(47.18 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆추어탕(118.82 kcal)</li> <li>◆가지튀김(35.98 kcal)</li> <li>◆오이부추무침(35.21 kcal)</li> <li>◆자반튀각(25.87 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆배도라지주스(21.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆황태실파국(47.58 kcal)</li> <li>◆오리김치볶음(273.50 kcal)</li> <li>◆단호박찜(79.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-11 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆떡국(399.25 kcal)</li> <li>◆돼지갈비찜(195.40 kcal)</li> <li>◆크래미오이냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆우동국(182.97 kcal)</li> <li>◆고로케튀김(130.76 kcal)</li> <li>◆단무지락교무침(32.78 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆해물된장찌개(73.10 kcal)</li> <li>◆플라워컬리꾸꾸미볶음(99.64 kcal)</li> <li>◆스크램블에그(203.30 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2024-12-12 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆들깨미역국(42.17 kcal)</li> <li>◆두부조림(99.46 kcal)</li> <li>◆짜사이무침(92.40 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆영양찰밥(381.03 kcal)</li> <li>◆갈비탕(259.80 kcal)</li> <li>◆임연수튀김(228.95 kcal)</li> <li>◆모듬소시지조림(223.95 kcal)</li> <li>◆미역오이초무침(16.63 kcal)</li> <li>◆파김치(25.05 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆김치콩나물국(30.20 kcal)</li> <li>◆모듬버섯볶음(87.83 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-13 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆감자국(108.89 kcal)</li> <li>◆파인미트볼조림(133.32 kcal)</li> <li>◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆등갈비찜(269.61 kcal)</li> <li>◆우영견과조림(96.70 kcal)</li> <li>◆미나리숙주나물(26.28 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆오징어찌개(76.42 kcal)</li> <li>◆새우닭다리살조림(221.49 kcal)</li> <li>◆시금치나물(44.01 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>
2024-12-14 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆게살스프(245.98 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆제육덮밥(489.45 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆김말이튀김(126.00 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆낙지미나리찌개(45.40 kcal)</li> <li>◆새우브로컬리 찜(125.70 kcal)</li> <li>◆아삭이고추무침(43.88 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-15 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆청국장무찌개(50.16 kcal)</li> <li>◆스팸구이(156.15 kcal)</li> <li>◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆모시조개탕(59.09 kcal)</li> <li>◆치킨텐더(156.69 kcal)</li> <li>◆오징어젓무침(48.80 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆콩비지찌개(119.72 kcal)</li> <li>◆갯잎전(146.70 kcal)</li> <li>◆들깨나물(70.51 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>