

식단표

식단기간: 2025-01-13 ~ 2025-01-19

월 / 일	조식	중식	석식
2025-01-13 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆양배추소세지볶음(122.74 kcal) ◆숙주나물(36.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆새우어묵볶음(152.07 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆차돌박이가지볶음(124.98 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-14 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆베이컨미역줄기볶음(106.77 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆치즈스틱(199.45 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆부추홍합탕(18.31 kcal) ◆궁중떡볶이(146.72 kcal) ◆오징어젓무침(48.80 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2025-01-15 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆꼬시래기무침(23.97 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆날치알김치볶음밥(533.09 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆꼬치어묵(188.18 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆굴미역국(17.11 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-16 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆시금치국(33.10 kcal) ◆닭다리조림(192.80 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆도토리묵, 양념장(59.59 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆감자수제비국(239.48 kcal) ◆쭈꾸미채소볶음(84.15 kcal) ◆깻잎지(16.04 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-17 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆두부썩갓나물(47.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆얼갈이된장무침(32.15 kcal) ◆취채해바라기씨조림(97.15 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆유부주머니전골(51.08 kcal) ◆모듬버섯볶음(87.83 kcal) ◆천사채샐러드(99.57 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-18 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆두부까스(150.10 kcal) ◆도라지유자냉채(50.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(462.62 kcal) ◆팽이된장국(24.10 kcal) ◆모듬까스(231.30 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆약과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆곤이썩갓국(123.15 kcal) ◆딴심만두(172.38 kcal) ◆옥수수야채범벅(133.34 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2025-01-19 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆소고기배추국(140.87 kcal) ◆밤미트볼조림(130.74 kcal) ◆느타리버섯무침(47.64 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆굴소스해물죽순조림(88.24 kcal) ◆감자샐러드(145.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆버섯매운탕(141.29 kcal) ◆돈육청경채볶음(79.35 kcal) ◆단무지무침(30.61 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)