

# 식단표

식단기간: 2024-10-07 ~ 2024-10-13

월 / 일	조식	중식	석식
2024-10-07 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆해장국(45.56 kcal)</li> <li>◆떡갈비조림(202.50 kcal)</li> <li>◆도라지나물(64.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆된장찌개(74.00 kcal)</li> <li>◆두부김치(165.80 kcal)</li> <li>◆곤드레전병(113.57 kcal)</li> <li>◆파래자반(50.51 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆사과당근주스(34.30 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆들깨우거지찌개(63.52 kcal)</li> <li>◆옛날소세지전(135.20 kcal)</li> <li>◆해물콩나물찜(103.17 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-10-08 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆숙주우채볶음(147.83 kcal)</li> <li>◆고시래기무침(23.97 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆햄야채볶음밥(462.62 kcal)</li> <li>◆가쓰오장국(63.62 kcal)</li> <li>◆간소새우(152.07 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆고추장찌개(107.25 kcal)</li> <li>◆호두연근조림(31.33 kcal)</li> <li>◆만다린샐러드(95.69 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-10-09 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆어묵김치국(49.22 kcal)</li> <li>◆코다리가지조림(94.01 kcal)</li> <li>◆알감자버터구이(110.44 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆나나스깨장아찌(19.80 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆느타리버섯찌개(69.36 kcal)</li> <li>◆모듬만두찜(118.20 kcal)</li> <li>◆오이양파무침(31.20 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-10-10 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆황태실파국(47.58 kcal)</li> <li>◆밤감자조림(70.54 kcal)</li> <li>◆호박고지나물(77.70 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆유부주머니전골(51.08 kcal)</li> <li>◆닭강정(240.23 kcal)</li> <li>◆연어샐러드(147.70 kcal)</li> <li>◆소라야채무침(52.49 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆무새우찌개(63.35 kcal)</li> <li>◆계란찜(113.57 kcal)</li> <li>◆고추잎나물(59.83 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-10-11 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆조개살숙음배추국(54.87 kcal)</li> <li>◆돈육주물럭(261.14 kcal)</li> <li>◆도토리묵.양념장(59.59 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팥밥(369.30 kcal)</li> <li>◆곤약어묵국(53.28 kcal)</li> <li>◆야채순대볶음(228.37 kcal)</li> <li>◆고기산적(158.90 kcal)</li> <li>◆감자맛살샐러드(143.22 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆비피더스(99.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆꼬리곰탕(181.50 kcal)</li> <li>◆해물찜(112.35 kcal)</li> <li>◆취나물(46.95 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2024-10-12 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆대구탕(81.24 kcal)</li> <li>◆표고버섯간장조림(29.13 kcal)</li> <li>◆실곤약들깨무침(76.50 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆콩나물비빔밥&amp;달래양념장(455.60 kcal)</li> <li>◆팽이된장국(24.10 kcal)</li> <li>◆군만두(214.40 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆김치찌개(66.19 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆얼갈이된장무침(32.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-10-13 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆떡국(399.25 kcal)</li> <li>◆은행달다리조림(192.80 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆감자수제비국(239.48 kcal)</li> <li>◆훈제오리부추무침(225.80 kcal)</li> <li>◆단호박샐러드(92.13 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆라면(568.75 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆갈비탕(259.80 kcal)</li> <li>◆애호박전(53.61 kcal)</li> <li>◆청포묵무침(113.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>