

식단표

식단기간: 2024-11-25 ~ 2024-12-01

월 / 일	조식	중식	석식
2024-11-25 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆코다리강정(116.05 kcal) ◆비름나물(45.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆건새우고추장찌개(90.70 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆청포묵무침(113.29 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆약과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆단배추국(33.67 kcal) ◆모듬전(124.14 kcal) ◆오징어젓무침(48.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-11-26 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆유부채숙주무침(14.88 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆김치콩나물국(30.20 kcal) ◆꼬지전(152.44 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆족발무침(179.60 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-11-27 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆유부주머니전골(51.08 kcal) ◆돈육볶음(180.17 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆로제소스스파게티(532.43 kcal) ◆옥수수스프(67.60 kcal) ◆냉동과일무침(144.11 kcal) ◆마늘빵(59.60 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆콜라(57.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆닭개장(165.50 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-11-28 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆해바라기씨우영조림(96.70 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆북어국(96.35 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆오이양파고추장무침(18.12 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆얼갈이된장국(18.26 kcal) ◆낙지볶음(98.44 kcal) ◆키위소스샐러드(203.00 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-11-29 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆들깨미역국(42.17 kcal) ◆고추장불고기(261.14 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆감자메추리알조림(115.20 kcal) ◆새우브로컬리초장(74.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆햄커들렛(220.15 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2024-11-30 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆두부스틱볶음(91.24 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆새우볶음밥(483.03 kcal) ◆유부된장국(34.26 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆가지버섯볶음(45.46 kcal) ◆호두참나물무침(44.38 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2024-12-01 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆내장탕(187.46 kcal) ◆크린베리어묵조림(89.42 kcal) ◆꼬막채소초무침(128.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆꽃게탕(64.98 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆참치샐러드(104.90 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆미역줄기볶음(32.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)