

식단표

식단기간: 2024-12-16 ~ 2024-12-22

월 / 일	조식	중식	석식
2024-12-16 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆떡갈비조림(202.50 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆곤드레전병(113.57 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆사과당근주스(34.30 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆한방오리탕(186.70 kcal) ◆옛날소세지전(135.20 kcal) ◆해물콩나물찜(103.17 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-17 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆숙주우채볶음(147.83 kcal) ◆꼬시래기무침(23.97 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆곤약어묵국(53.28 kcal) ◆야채순대볶음(228.37 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆새우살참깨샐러드(53.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆호두연근조림(31.33 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-18 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆두부김치국(51.08 kcal) ◆코다리가지조림(94.01 kcal) ◆알감자버터구이(110.44 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(462.62 kcal) ◆컵라면(295.75 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆갯김치(51.19 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆느타리버섯찌개(69.36 kcal) ◆모듬만두찜(118.20 kcal) ◆만다린샐러드(102.14 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-19 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆부추북어국(34.37 kcal) ◆밤매추리알조림(118.90 kcal) ◆깨순나물(27.46 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆닭강정(240.23 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆약과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆무새우찌개(63.35 kcal) ◆계란찜(113.57 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-20 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆돈육주물럭(261.14 kcal) ◆오이양파무침(31.20 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆곤약어묵국(53.28 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆진미채건포도무침(90.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆고리곰탕(181.50 kcal) ◆해물찜(112.35 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-12-21 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆표고버섯간장조림(29.13 kcal) ◆실곤약들깨무침(76.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆산채비빔밥(550.08 kcal) ◆팽이된장국(24.10 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆얼갈이된장무침(32.15 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-12-22 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆은행달다리조림(192.80 kcal) ◆마늘쫀무침(67.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자수제비국(239.48 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆단호박샐러드(92.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆갈비탕(259.80 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆청포묵무침(113.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)