

식단표

식단기간: 2024-12-23 ~ 2024-12-29

월 / 일	조식	중식	석식
2024-12-23 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆물만두라비올리(89.98 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆고추잡채+꽃빵(146.19 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆갈비찜(118.20 kcal) ◆명이나물(25.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-24 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆두부고추장찌개(64.96 kcal) ◆새송이메추리알조림(72.40 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆야채튀김(178.26 kcal) ◆오이소박이(60.80 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆호박나물(75.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-25 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆굴김치국(42.14 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆홍어무침(71.71 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆한과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆가지전(51.06 kcal) ◆브로컬리참깨무침(258.22 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-12-26 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰소고기국(68.00 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김가루주먹밥(256.69 kcal) ◆어묵국(103.02 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆순대+새우젓양념(139.29 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆스타리버섯무침(47.64 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-12-27 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆얼갈이된장국(18.26 kcal) ◆우채비타민볶음(195.56 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆명태강정(110.57 kcal) ◆냉동과일무침(144.11 kcal) ◆더덕무침(48.84 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆돼지뼈해장국(71.25 kcal) ◆단호박전(91.62 kcal) ◆도토리묵, 양념장(59.59 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-12-28 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆바지락콩나물국(26.38 kcal) ◆낙지떡조림(104.77 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치알밥(414.50 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆치킨너겟/머스타드소스(230.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과자(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆실치호박씨볶음(71.70 kcal) ◆깻잎어묵볶음(101.42 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-12-29 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆고추장불고기(261.14 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆게살두부국(245.98 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆건도토리묵채소무침(38.81 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆사골우거지국(86.88 kcal) ◆햄버그스테이크(124.55 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)