

# 식단표

식단기간: 2024-12-02 ~ 2024-12-08

월 / 일	조식	중식	석식
2024-12-02 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆우동국(182.97 kcal)</li> <li>◆문어파리조림(51.05 kcal)</li> <li>◆단호박찜(28.35 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>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal)</li> <li>◆시금치나물(44.01 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆오렌지쥬스(63.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆썩갠어묵국(63.62 kcal)</li> <li>◆햄맛살전(184.55 kcal)</li> <li>◆도라지생채(53.25 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2024-12-03 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆복어국(96.35 kcal)</li> <li>◆부추계란볶음(132.20 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆부대찌개(115.35 kcal)</li> <li>◆팔보채(161.88 kcal)</li> <li>◆어묵밤조림(89.42 kcal)</li> <li>◆연두부양념장(57.05 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆단배추국(33.67 kcal)</li> <li>◆고등어자반구이(137.60 kcal)</li> <li>◆호두연근조림(31.33 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-04 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆돈사태떡찜(113.42 kcal)</li> <li>◆갯잎지(16.04 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆단호박카레라이스(550.05 kcal)</li> <li>◆미소미역장국(53.31 kcal)</li> <li>◆돈까스(296.16 kcal)</li> <li>◆석박지(26.59 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆늪은호박찌개(18.25 kcal)</li> <li>◆비타민제육볶음(215.97 kcal)</li> <li>◆고구마샐러드(61.80 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-05 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆사골곰국(117.61 kcal)</li> <li>◆고기산적(158.90 kcal)</li> <li>◆열갈이된장무침(32.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆옥수수밥(333.10 kcal)</li> <li>◆브로컬리스프(286.56 kcal)</li> <li>◆햄버그스테이크(124.55 kcal)</li> <li>◆옥수수사과샐러드(103.30 kcal)</li> <li>◆골뱅이쫄면무침(103.21 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆대구탕(81.24 kcal)</li> <li>◆완자전(165.30 kcal)</li> <li>◆무새우나물(86.15 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2024-12-06 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆홍합국(29.82 kcal)</li> <li>◆오코노모야까네모두부적(172.00 kcal)</li> <li>◆배무말랭이무침(50.82 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆버섯전골(43.40 kcal)</li> <li>◆계란말이(110.20 kcal)</li> <li>◆호박고지나물(77.70 kcal)</li> <li>◆캐슈넛멸치볶음(63.45 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆한과(181.77 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팔밥(369.30 kcal)</li> <li>◆된장찌개(74.00 kcal)</li> <li>◆메밀전병(107.27 kcal)</li> <li>◆취나물(46.95 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>
2024-12-07 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆두부김치(165.80 kcal)</li> <li>◆과일샐러드(112.29 kcal)</li> <li>◆단무지무침(30.61 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆오징어덮밥(515.97 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆채소샐러드(28.41 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆불낙전골(158.70 kcal)</li> <li>◆간소새우(152.07 kcal)</li> <li>◆감자맛살샐러드(143.22 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-12-08 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆아욱국(23.10 kcal)</li> <li>◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal)</li> <li>◆돌나물생채(10.65 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆게살만두국(114.96 kcal)</li> <li>◆순두부게살국(85.86 kcal)</li> <li>◆소고기파프리카볶음(183.01 kcal)</li> <li>◆복어찜(148.55 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆라면(568.75 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆감자탕(35.60 kcal)</li> <li>◆고구마닭다리살볶음(132.83 kcal)</li> <li>◆모자반무침(55.54 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>