

식단표

식단기간: 2024-12-30 ~ 2025-01-05

월 / 일	조식	중식	석식
2024-12-30 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆갈비탕(259.80 kcal) ◆계란전(90.80 kcal) ◆숙주나물(26.28 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆알감자견과조림(147.22 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆미역오이초무침(16.63 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-12-31 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆닭개장(165.50 kcal) ◆두부완자전(172.00 kcal) ◆단호박찜(79.35 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆얼갈이된장국(18.26 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆양상추샐러드(63.44 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합탕(48.30 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-01 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆오징어순대볶음(113.25 kcal) ◆가지나물(35.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆수육(244.80 kcal) ◆버섯관자볶음(70.43 kcal) ◆무생채(9.90 kcal) ◆갯김치(51.19 kcal) ◆영양갱(330.10 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆우무묵무침(22.78 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2025-01-02 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆멸치비빔밥(189.42 kcal) ◆야채수제비(503.52 kcal) ◆돈가스(296.16 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆참나물무침(44.38 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2025-01-03 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆감자탕(35.60 kcal) ◆새우살표고버섯볶음(94.42 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆해초무침(120.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-04 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆곰탕(181.50 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆팽이버섯국(24.10 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆소고기연근조림(90.31 kcal) ◆들깨무나물(70.51 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2025-01-05 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆도토리묵국(54.10 kcal) ◆계란장조림(117.75 kcal) ◆열무지짐이(60.50 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆우렁된장국(68.96 kcal) ◆크런치간풍기(152.86 kcal) ◆마늘쫄무침(67.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆버섯전골(43.40 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)