

식단표

식단기간: 2024-05-27 ~ 2024-06-02

월 / 일	조식	중식	석식
2024-05-27 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆베이컨달걀볶음(139.56 kcal) ◆물만두라비올리(89.98 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆자반튀각(25.87 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆버섯전(127.25 kcal) ◆아삭이고추무침(43.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-05-28 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆명이나물(25.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆양장피(125.04 kcal) ◆옥수수불맛탕(172.20 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-05-29 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆새송이메추리알조림(72.40 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆테마메뉴(583.88 kcal) ◆브로컬리스프(286.56 kcal) ◆치킨리조또(435.38 kcal) ◆스파게티(532.43 kcal) ◆채소샐러드(28.41 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆목살묵은지전골(88.13 kcal) ◆아스파라거스가지볶음(35.98 kcal) ◆춘권튀김(215.74 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2024-05-30 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆열큰소고기국(68.00 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆뜰개수제비국(110.14 kcal) ◆닭볶음탕(190.31 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꼬치어묵(188.18 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆느타리버섯무침(47.64 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-05-31 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆열갈이된장국(18.26 kcal) ◆우채비타민볶음(195.56 kcal) ◆낙지전무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆생선가스(306.16 kcal) ◆모듬야채볶음(143.79 kcal) ◆냉동과일무침(144.11 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆돼지뼈해장국(71.25 kcal) ◆호박전(67.30 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-06-01 (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"> ◆파인애플볶음밥(275.93 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆육개장(100.35 kcal) ◆실치호박씨볶음(71.70 kcal) ◆감자채피망볶음(95.40 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-06-02 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆광양불고기(167.52 kcal) ◆숙갓오이무침(39.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆굴미역국(17.11 kcal) ◆코다리갈경(116.05 kcal) ◆건도토리묵샐러드(62.44 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆사골우거지국(86.88 kcal) ◆피쉬엔칩스(196.52 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)