

# 식단표

식단기간: 2024-06-10 ~ 2024-06-16

월 / 일	조식	중식	석식
2024-06-10 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆만두국(76.16 kcal)</li> <li>◆숙주우채볶음(147.83 kcal)</li> <li>◆백목이버섯냉채(30.98 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆검은콩밥(449.40 kcal)</li> <li>◆김치찌개(66.19 kcal)</li> <li>◆모듬소세지볶음(128.59 kcal)</li> <li>◆꽃맛살마카로니샐러드(132.74 kcal)</li> <li>◆연두부양념장(57.05 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆호박된장찌개(60.44 kcal)</li> <li>◆모듬전(124.14 kcal)</li> <li>◆낙지젓무침(42.53 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-06-11 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆표고버섯간장조림(29.13 kcal)</li> <li>◆고사리나물(19.60 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆파리고추멸치조림(64.65 kcal)</li> <li>◆블루베리토마토무침(57.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆시래기찌개(59.21 kcal)</li> <li>◆새우볼튀김(97.60 kcal)</li> <li>◆상추숙갓겉절이(39.40 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> </ul>
2024-06-12 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆호박죽(131.40 kcal)</li> <li>◆떡갈비조림(202.50 kcal)</li> <li>◆돌나물사과무침(27.24 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆계란후라이(138.20 kcal)</li> <li>◆유부숙갓국(41.05 kcal)</li> <li>◆치킨텐더(156.69 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆오이냉국(30.10 kcal)</li> <li>◆곤약피쉬볼조림(127.22 kcal)</li> <li>◆절임고추무침(33.70 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2024-06-13 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆설렁탕(289.02 kcal)</li> <li>◆스팸구이(156.15 kcal)</li> <li>◆가지버섯볶음(45.46 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆우렁된장찌개(62.65 kcal)</li> <li>◆제육볶음(223.85 kcal)</li> <li>◆고로케튀김(130.76 kcal)</li> <li>◆양상추샐러드(63.44 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆섞어전골(85.28 kcal)</li> <li>◆계란찜(113.57 kcal)</li> <li>◆무새우나물(86.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-06-14 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆황태실파국(47.58 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆진미채무침(93.16 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆육개장(100.35 kcal)</li> <li>◆모듬만두찜(118.20 kcal)</li> <li>◆건포도연근조림(101.22 kcal)</li> <li>◆건파래실파무침(51.86 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆사과당근주스(34.30 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆얼갈이된장국(18.26 kcal)</li> <li>◆치즈떡해물볶음(128.77 kcal)</li> <li>◆오이부추무침(35.21 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2024-06-15 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆옥수수수프(67.60 kcal)</li> <li>◆두부부침(109.77 kcal)</li> <li>◆도라지생채(53.25 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆불고기덮밥(525.06 kcal)</li> <li>◆팽이된장국(24.10 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆건새우고추장찌개(90.70 kcal)</li> <li>◆고구마닭다리살볶음(132.83 kcal)</li> <li>◆새우마늘쫀조림(64.86 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-06-16 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆꽃게탕(64.98 kcal)</li> <li>◆소고기장조림(171.34 kcal)</li> <li>◆갯잎순나물(47.95 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆홍초콩나물냉국(24.36 kcal)</li> <li>◆닭봉조림(257.88 kcal)</li> <li>◆오이지무침(45.36 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆삼치구이(96.60 kcal)</li> <li>◆청포묵무침(113.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>