

식단표

식단기간: 2024-06-03 ~ 2024-06-09

월 / 일	조식	중식	석식
2024-06-03 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆브로콜리참깨무침(258.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆모듬야채스틱(16.30 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆갈비탕(259.80 kcal) ◆옥수수맛살전(70.92 kcal) ◆미역오이초무침(16.63 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-06-04 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆닭개장(165.50 kcal) ◆두부완자전(172.00 kcal) ◆단호박찜(28.35 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆명태강정(109.89 kcal) ◆파프리카어묵볶음(115.39 kcal) ◆시금치호두무침(61.72 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합탕(48.30 kcal) ◆낙지볶음(53.20 kcal) ◆시저샐러드(95.69 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-06-05 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆들깨감자국(84.32 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆깻잎지(16.04 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김가루죽(256.69 kcal) ◆비빔냉면(803.70 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆콩나물무침(25.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-06-06 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆감자스프(59.72 kcal) ◆돈까스(296.16 kcal) ◆키위소스샐러드(203.00 kcal) ◆해파리맛살냉채(75.43 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆곤이탕(80.12 kcal) ◆돈육불고기(188.73 kcal) ◆참나물무침(44.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-06-07 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆햄버섯조림(127.63 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆알감자견과조림(147.22 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆옹심이국(209.72 kcal) ◆돈사태김치찜(266.70 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2024-06-08 (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) ◆느타리버섯국(73.86 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆영양갱(330.10 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆보리새우무채국(100.17 kcal) ◆크런치깐풍기(152.86 kcal) ◆들깨무나물(70.51 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-06-09 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆김치콩나물국(30.20 kcal) ◆감자조림(69.08 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆우렁된장국(68.96 kcal) ◆새우연근조림(145.74 kcal) ◆마늘쫄무침(67.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)