

식단표

식단기간: 2024-07-15 ~ 2024-07-21

월 / 일	조식	중식	석식
2024-07-15 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆문어파리조림(51.05 kcal) ◆오이아삭이고무무침(16.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆추어탕(118.82 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆썩갠어묵국(63.62 kcal) ◆옥수수맛살전(70.92 kcal) ◆도라지생채(53.25 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-07-16 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆부추계란볶음(132.20 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆해물잡탕(76.17 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆키조개달걀국(59.59 kcal) ◆냉채족발(93.71 kcal) ◆호두연근조림(31.33 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-17 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆깻잎지(16.04 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆짜장면(567.63 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆무새우찌개(63.35 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆채소샐러드(28.41 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-18 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆사골곰국(117.61 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆얼갈이된장무침(32.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆옥수수밥(333.10 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆돼지보쌈(172.91 kcal) ◆콩나물부추무침(38.26 kcal) ◆모듬쌈&쌈장(32.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆완자전(165.30 kcal) ◆밤땅콩조림(146.92 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-07-19 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆버섯죽순볶음(33.50 kcal) ◆고구마샐러드(61.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆우무묵냉국(74.59 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆돈사태떡찜(113.42 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-20 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆오코노모야끼네모두부적(172.00 kcal) ◆무말랭이무침(98.96 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆열무김치보리비빔밥&강된장(490.89 kcal) ◆미소미역장국(53.31 kcal) ◆곤드레전병(113.57 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆불낙전골(158.70 kcal) ◆돈까스(296.16 kcal) ◆양배추샐러드(59.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-21 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal) ◆돌나물생채(10.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆파프리카어묵볶음(115.39 kcal) ◆복어찜(148.55 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆나가사끼찌개(92.91 kcal) ◆닭갈비(213.91 kcal) ◆모자반무침(55.54 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)