

식단표

식단기간: 2024-07-01 ~ 2024-07-07

월 / 일	조식	중식	석식
2024-07-01 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆아스파라거스우채볶음(167.52 kcal) ◆참나물무침(44.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆닭개장(168.02 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆당평채(68.76 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-07-02 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆북어콩나물해장국(45.56 kcal) ◆파인애플비엔나조림(140.05 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆고기볶음(108.68 kcal) ◆감자고추장조림(105.48 kcal) ◆백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆굴김치국(42.14 kcal) ◆두부부침(109.77 kcal) ◆돌자반멸치볶음(63.45 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2024-07-03 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆홍합조랭이국(15.21 kcal) ◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆냉우동(294.97 kcal) ◆멸치비빔밥(189.42 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆단무지락교무침(32.78 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆썩갠어묵국(63.62 kcal) ◆오삼불고기(148.98 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-04 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆다슬기찌개(26.15 kcal) ◆호박버섯볶음(62.31 kcal) ◆콩나물부추무침(38.26 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆곤드레나물밥(382.79 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆진미채마요무침(114.47 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-05 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆콩비지백탕(46.63 kcal) ◆칠리소세지볶음(153.54 kcal) ◆맛탕(148.58 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆곰탕(111.66 kcal) ◆호박전(67.30 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-06 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆고구마닭다리살볶음(132.83 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆춘권튀김(215.74 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆더덕무침(48.84 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-07 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆훈제오리&쌈무(313.90 kcal) ◆다시마튀각(132.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆갈비탕(200.16 kcal) ◆생선조림(182.15 kcal) ◆어묵밤조림(89.42 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆닭볶음탕(190.31 kcal) ◆썩갠오이무침(39.40 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)