

식단표

식단기간: 2024-07-22 ~ 2024-07-28

월 / 일	조식	중식	석식
2024-07-22 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆타코야끼(204.04 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆소세지구이(243.10 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆해물완자(134.70 kcal) ◆오이생채(20.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-23 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆동태찌개(68.68 kcal) ◆소고기청경채볶음(81.25 kcal) ◆두부숙갓나물(47.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆백합조개탕(59.09 kcal) ◆야채전(70.38 kcal) ◆도토리묵.양념장(59.59 kcal) ◆해파리겨자냉채(110.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆오리김치볶음(273.50 kcal) ◆단호박찜(79.35 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-07-24 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆오돈불고기(155.95 kcal) ◆크래미오이냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆장어덮밥(395.24 kcal) ◆미니소바(72.23 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆양상추샐러드(63.44 kcal) ◆단무지락교무침(32.78 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆호박된장찌개(60.44 kcal) ◆플라워컬리주꾸미볶음(99.64 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2024-07-25 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆들깨미역국(42.17 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆아삭이고추무침(43.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆어묵감자조림(92.29 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆팔빙수(191.30 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆소고기배추국(140.87 kcal) ◆모듬버섯잡채(138.89 kcal) ◆마늘쫄무침(67.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-26 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆숙주나물(14.88 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆오이냉국(12.49 kcal) ◆브로컬리햄볶음(164.60 kcal) ◆방풍나물무침(30.76 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-27 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆야채장아찌(19.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆팽이유부된장국(59.60 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆낙지미나리찌개(45.40 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆꽃맛살마카로니샐러드(132.74 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-07-28 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆취채해바라기씨조림(97.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆오징어젓무침(48.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆코다리강정(116.05 kcal) ◆들깨나물(70.51 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)