

# 식단표

식단기간: 2024-07-08 ~ 2024-07-14

월 / 일	조식	중식	석식
2024-07-08 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆게살스프(245.98 kcal)</li> <li>◆계란오믈렛(133.15 kcal)</li> <li>◆해바라기씨우영조림(96.70 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆김치콩나물국(30.20 kcal)</li> <li>◆스팸구이(156.15 kcal)</li> <li>◆꿀뚜기메추리알조림(148.03 kcal)</li> <li>◆브로컬리/꼬시래기(286.56 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆오징어찌개(76.42 kcal)</li> <li>◆고추장불고기(261.14 kcal)</li> <li>◆깻잎나물(53.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-07-09 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆들깨미역국(42.17 kcal)</li> <li>◆임연수튀김(228.95 kcal)</li> <li>◆유부채숙주무침(14.88 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆알탕(123.15 kcal)</li> <li>◆두부부침(109.77 kcal)</li> <li>◆표고어묵볶음(69.02 kcal)</li> <li>◆낙지젓무침(42.53 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆얼갈이된장국(18.26 kcal)</li> <li>◆낙지볶음(53.20 kcal)</li> <li>◆도라지유자냉채(50.65 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>
2024-07-10 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆새알새우탕(55.94 kcal)</li> <li>◆돈육푹찜(180.17 kcal)</li> <li>◆망고샐러드(69.10 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆야채수제비(503.52 kcal)</li> <li>◆생선까스(306.16 kcal)</li> <li>◆매실오이지무침(46.52 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆소고기샤브샤브(101.61 kcal)</li> <li>◆골뱅이무침(107.31 kcal)</li> <li>◆닭가슴살버섯조림(67.70 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2024-07-11 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆브로컬리스프(286.56 kcal)</li> <li>◆햄버그스테이크(124.55 kcal)</li> <li>◆감자범벅(198.40 kcal)</li> <li>◆오이피클(6.30 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆연포탕(74.25 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆절임고추무침(33.70 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆순두부찌개(87.06 kcal)</li> <li>◆소세지브로컬리볶음(110.34 kcal)</li> <li>◆쫄면야채무침(189.57 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-07-12 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆내장탕(187.46 kcal)</li> <li>◆가지버섯볶음(45.46 kcal)</li> <li>◆미역줄기볶음(32.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팥밥(369.30 kcal)</li> <li>◆도토리묵채국(101.33 kcal)</li> <li>◆닭볶음탕(190.31 kcal)</li> <li>◆옛날소세지전(135.20 kcal)</li> <li>◆자반튀각(25.87 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> <li>◆비피더스(99.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆북어국(96.35 kcal)</li> <li>◆치킨너겟/머스타드소스(230.50 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-07-13 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆감자국(108.89 kcal)</li> <li>◆김치두루치기(179.84 kcal)</li> <li>◆마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆칠리새우덮밥(523.07 kcal)</li> <li>◆가쓰오장국(63.62 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆청국장두부찌개(97.06 kcal)</li> <li>◆알감자조림(101.03 kcal)</li> <li>◆멸치볶음(68.05 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-07-14 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆우거지찌개(63.52 kcal)</li> <li>◆굴소스두부볶음(91.83 kcal)</li> <li>◆건파래실파무침(51.86 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆꽃게탕(64.98 kcal)</li> <li>◆닭봉조림(257.88 kcal)</li> <li>◆참치샐러드(104.90 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆버섯전골(43.40 kcal)</li> <li>◆새우불튀김(97.60 kcal)</li> <li>◆고추잎나물(59.83 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>