

식단표

식단기간: 2024-08-19 ~ 2024-08-25

월 / 일	조식	중식	석식
2024-08-19 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆만두국(76.16 kcal) ◆오돈불고기(155.95 kcal) ◆백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆파리고추멸치조림(64.65 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆호박된장찌개(60.44 kcal) ◆모듬전(124.14 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-20 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆표고버섯간장조림(29.13 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆칠리소세지볶음(153.54 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆시래기찌개(59.21 kcal) ◆임연수구이(162.20 kcal) ◆상추숙갓겉절이(39.40 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2024-08-21 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆호박죽(131.40 kcal) ◆떡갈비조림(202.50 kcal) ◆돌나물배무침(38.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆유부숙갓국(41.05 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆오이냉국(12.49 kcal) ◆곤약피쉬볼조림(127.22 kcal) ◆절임고추무침(33.70 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-08-22 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆설렁탕(289.02 kcal) ◆숙주우채볶음(147.83 kcal) ◆꽃맛살과일샐러드(120.33 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆우렁된장찌개(62.65 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆가지버섯볶음(45.46 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆섞어전골(85.28 kcal) ◆계란찜(113.57 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-23 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆황태실파국(47.58 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆진미채무침(93.16 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆우엉견과조림(96.70 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆사과당근주스(34.30 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆얼갈이된장국(18.26 kcal) ◆치즈떡해물볶음(128.77 kcal) ◆오이부추무침(35.21 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-08-24 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆크림스프(92.40 kcal) ◆두부부침(109.77 kcal) ◆도라지생채(53.25 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆불고기덮밥(525.06 kcal) ◆팽이된장국(24.10 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆건새우고추장찌개(90.70 kcal) ◆고구마닭조림(57.24 kcal) ◆새우브로컬리 찜(125.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-25 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆꽃게탕(64.98 kcal) ◆장조림(148.50 kcal) ◆갯잎순나물(47.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆가지냉국(44.33 kcal) ◆모듬만두찜(118.20 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆삼치구이(96.60 kcal) ◆청포묵무침(113.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)