

식단표

식단기간: 2024-08-26 ~ 2024-09-01

월 / 일	조식	중식	석식
2024-08-26 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆베이컨숙주볶음(72.35 kcal) ◆호박나물(38.11 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆갯잎지(16.04 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆버섯매운탕(141.29 kcal) ◆낙지볶음(98.44 kcal) ◆자반튀각(25.87 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-08-27 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆김치콩나물국(30.20 kcal) ◆밤미트볼조림(130.74 kcal) ◆고시래기무침(23.97 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆시금치국(33.10 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal) ◆옛날소세지전(135.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역냉국(15.76 kcal) ◆탕수육(168.24 kcal) ◆고구마샐러드(61.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-28 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆두부까스(150.10 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆산채비빔밥(550.08 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆가쓰오된장국(53.31 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆어묵잡채(145.72 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2024-08-29 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆돈육청경채볶음(79.35 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆고구마닭조림(57.24 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆내장탕(187.46 kcal) ◆고등어구이(120.40 kcal) ◆오이생채(20.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-30 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆만두전골(106.01 kcal) ◆맛살스크램블에그(138.56 kcal) ◆낙지전무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆유부맛살냉채(51.08 kcal) ◆아삭이고추무침(43.88 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆브로콜리스프(286.56 kcal) ◆생선까스(306.16 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-08-31 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆고추장불고기(261.14 kcal) ◆쌈무(6.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆오무라이스(485.10 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆도토리묵냉국(44.50 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆옥수수파인애플샐러드(140.05 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2024-09-01 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆감자햄볶음(87.50 kcal) ◆시래기나물(59.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆해물잡탕(76.17 kcal) ◆비름나물(45.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(568.75 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆참치김치볶음(117.47 kcal) ◆미역줄기볶음(32.15 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)