

식단표

식단기간: 2024-09-16 ~ 2024-09-22

월 / 일	조식	중식	석식
2024-09-16 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆뼈없는장어찜(58.04 kcal) ◆비름나물(45.38 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆버섯찌개(141.29 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆청포묵무침(113.29 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆새우살찌개(63.35 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-09-17 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆유부채숙주무침(14.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆꼬지전(152.44 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆한과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆죽발무침(179.60 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2024-09-18 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆유부주머니전골(51.08 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆도라지나물(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆단호박스프(358.78 kcal) ◆돈육푹찜(180.17 kcal) ◆망고샐러드(69.10 kcal) ◆마늘빵(59.60 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆찰밥(371.00 kcal) ◆삼계탕(671.32 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-09-19 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆해바라기씨우영조림(96.70 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆비빔국수(531.37 kcal) ◆꼬맹이만두국(208.90 kcal) ◆김말이튀김(126.00 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆얼갈이된장국(18.26 kcal) ◆낙지볶음(53.20 kcal) ◆갯잎나물(53.30 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2024-09-20 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆들깨미역국(42.17 kcal) ◆고추장불고기(261.14 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆김치콩나물국(30.20 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆폴뚜기메추리알조림(148.03 kcal) ◆새우브로컬리초장(74.13 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-09-21 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆짜장두부스틱조림(147.79 kcal) ◆건파래무침(44.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡채밥(527.81 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆동치미(30.60 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆가지버섯볶음(45.46 kcal) ◆미역줄기볶음(32.15 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-09-22 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆내장탕(187.46 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆고막채소초무침(128.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆꽃게탕(64.98 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆참치샐러드(104.90 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆우거지찌개(63.52 kcal) ◆양배추소세지볶음(122.74 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)