

## 식단표

식단기간: 2024-09-23 ~ 2024-09-29

월 / 일	조식	중식	석식
2024-09-23 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆우동국(182.97 kcal)</li> <li>◆문어파리조림(51.05 kcal)</li> <li>◆아삭이고추무침(43.88 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆테마메뉴(583.88 kcal)</li> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆짬뽕국(80.64 kcal)</li> <li>◆동파육(177.97 kcal)</li> <li>◆멘보샤(140.93 kcal)</li> <li>◆짜사이무침(92.40 kcal)</li> <li>◆오렌지즙(63.00 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆썩갠어묵국(63.62 kcal)</li> <li>◆햄맛살전(184.55 kcal)</li> <li>◆도라지생채(53.25 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-24 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆복어국(96.35 kcal)</li> <li>◆부추계란볶음(132.20 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆부대찌개(115.35 kcal)</li> <li>◆해물잡탕(76.17 kcal)</li> <li>◆밤조림(137.68 kcal)</li> <li>◆연두부양념장(57.05 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆유채된장국(25.95 kcal)</li> <li>◆고등어자반구이(137.60 kcal)</li> <li>◆호두연근조림(31.33 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-25 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆깻잎지(16.04 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆카레라이스(593.20 kcal)</li> <li>◆미소미역장국(53.31 kcal)</li> <li>◆돈가스(296.16 kcal)</li> <li>◆석박지(26.59 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆늪은호박찌개(18.25 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆고구마샐러드(61.80 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-26 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆사골곰국(117.61 kcal)</li> <li>◆고기산적(158.90 kcal)</li> <li>◆열갈이된장무침(32.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆옥수수밥(333.10 kcal)</li> <li>◆브로컬리스프(286.56 kcal)</li> <li>◆햄버그스테이크(124.55 kcal)</li> <li>◆파스타샐러드(282.68 kcal)</li> <li>◆골뱅이무침(107.31 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆대구탕(81.24 kcal)</li> <li>◆완자전(165.30 kcal)</li> <li>◆호두콩자반(109.20 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2024-09-27 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆아욱국(23.10 kcal)</li> <li>◆버섯죽순볶음(33.50 kcal)</li> <li>◆과일샐러드(112.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆우무묵냉국(74.59 kcal)</li> <li>◆계란말이(110.20 kcal)</li> <li>◆호박고지나물(77.70 kcal)</li> <li>◆캐슈넛멸치볶음(63.45 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> <li>◆한과(181.77 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팥밥(369.30 kcal)</li> <li>◆단배추국(33.67 kcal)</li> <li>◆돈사태떡찜(113.42 kcal)</li> <li>◆취나물(46.95 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>
2024-09-28 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆홍합국(29.82 kcal)</li> <li>◆오코노모야끼네모두부적(172.00 kcal)</li> <li>◆무말랭이무침(98.96 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆칠리새우덮밥(523.07 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆군만두(214.40 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆불낙전골(158.70 kcal)</li> <li>◆새우튀김(97.60 kcal)</li> <li>◆감자맛살샐러드(143.22 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-29 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal)</li> <li>◆돌나물생채(43.79 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆계살연두부탕(78.76 kcal)</li> <li>◆파프리카어묵볶음(115.39 kcal)</li> <li>◆복어찜(148.55 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆라면(568.75 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆나가사끼찌개(92.91 kcal)</li> <li>◆닭볶음탕(190.31 kcal)</li> <li>◆모자반무침(55.54 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>