

# 식단표

식단기간: 2024-09-02 ~ 2024-09-08

월 / 일	조식	중식	석식
2024-09-02 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆홍합국(29.82 kcal)</li> <li>◆느타리버섯어묵볶음(82.55 kcal)</li> <li>◆냉동과일무침(144.11 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆부대찌개(115.35 kcal)</li> <li>◆우채비타민볶음(195.56 kcal)</li> <li>◆크림떡베이컨조림(317.93 kcal)</li> <li>◆오이부추무침(35.21 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> <li>◆감귤주스(58.80 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆우거지해장국(72.82 kcal)</li> <li>◆부추전(62.85 kcal)</li> <li>◆홍어무침(71.71 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-03 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆소고기샤브샤브(101.61 kcal)</li> <li>◆마늘쫀미트볼조림(133.32 kcal)</li> <li>◆도라지생채(47.65 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팔밥(369.30 kcal)</li> <li>◆감자국(108.89 kcal)</li> <li>◆제육볶음(223.85 kcal)</li> <li>◆단호박전(91.62 kcal)</li> <li>◆연두부냉채(78.76 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆동태찌개(43.10 kcal)</li> <li>◆알감자조림(101.03 kcal)</li> <li>◆멸치볶음(68.05 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2024-09-04 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆설렁탕(289.02 kcal)</li> <li>◆소고기우영장조림(180.14 kcal)</li> <li>◆양배추찜(56.09 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆메밀국수(425.83 kcal)</li> <li>◆김가루주먹밥(256.69 kcal)</li> <li>◆치킨까스(138.72 kcal)</li> <li>◆양상추샐러드(63.44 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆순대국(134.98 kcal)</li> <li>◆생선조림(182.15 kcal)</li> <li>◆모듬야채스틱(16.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-05 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆떡만두국(304.23 kcal)</li> <li>◆돈사태김치찜(266.70 kcal)</li> <li>◆치커리배무침(55.94 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆순두부찌개(87.06 kcal)</li> <li>◆꼬지전(152.44 kcal)</li> <li>◆흑임자그린샐러드(60.38 kcal)</li> <li>◆가지나물(35.98 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(358.51 kcal)</li> <li>◆버섯전골(43.40 kcal)</li> <li>◆두부스틱볶음(91.24 kcal)</li> <li>◆죽순청경채볶음(79.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-06 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆하루나된장국(42.80 kcal)</li> <li>◆로스팜야채볶음(158.65 kcal)</li> <li>◆명엽채무침(100.19 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆오이미역냉국(22.76 kcal)</li> <li>◆닭갈비(213.91 kcal)</li> <li>◆새우튀김(97.60 kcal)</li> <li>◆다시마튀김(132.30 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆게살두부국(245.98 kcal)</li> <li>◆버섯탕수육(176.61 kcal)</li> <li>◆물미역무침(25.88 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2024-09-07 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆유부주머니전골(51.08 kcal)</li> <li>◆떡갈비곤약조림(170.40 kcal)</li> <li>◆오이맛살겨자채(32.06 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆해물잡탕밥(591.58 kcal)</li> <li>◆하루나된장국(42.80 kcal)</li> <li>◆메밀전병(107.27 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>◆곤이탕(80.12 kcal)</li> <li>◆갈비찜(118.20 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>
2024-09-08 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆근대국(44.20 kcal)</li> <li>◆임연수튀김(228.95 kcal)</li> <li>◆무우들깨나물(100.06 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆양송이스프(89.20 kcal)</li> <li>◆연어스테이크(91.20 kcal)</li> <li>◆감자맛살샐러드(143.22 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆어묵다시마국(73.19 kcal)</li> <li>◆부추납작당면볶음(112.69 kcal)</li> <li>◆무말랭이무침(98.96 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>