

식단표

식단기간: 2024-09-30 ~ 2024-10-06

월 / 일	조식	중식	석식
2024-09-30 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆타코야끼(204.04 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆생선가스(306.16 kcal) ◆소세지구이(243.10 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆배도라지주스(21.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆애호박전(53.61 kcal) ◆오이생채(20.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-10-01 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆소고기청경채볶음(81.25 kcal) ◆두부썩갓나물(47.18 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆추어탕(118.82 kcal) ◆가지튀김(35.98 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆황태실파국(47.58 kcal) ◆오리김치볶음(273.50 kcal) ◆단호박찜(79.35 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-10-02 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆떡국(399.25 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆크래미오이냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆칼국수(376.60 kcal) ◆김가루주먹밥(256.69 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆단무지락교무침(32.78 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆호박된장찌개(60.44 kcal) ◆플라워컬리주꾸미볶음(99.64 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2024-10-03 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆들깨미역국(42.17 kcal) ◆두부조림(99.46 kcal) ◆짜사이무침(92.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆닭볶음탕(190.31 kcal) ◆양상추샐러드(63.44 kcal) ◆마늘쫄어묵볶음(88.82 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆소고기배추국(140.87 kcal) ◆모듬버섯볶음(87.83 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-10-04 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆파인미트볼조림(133.32 kcal) ◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆숙주나물(36.34 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆브로콜리햄볶음(164.60 kcal) ◆방풍나물무침(30.76 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-10-05 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆소고기장조림(171.34 kcal) ◆야채장아찌(19.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆팽이유부된장국(59.60 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(358.51 kcal) ◆낙지미나리찌개(45.40 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆아삭이고추무침(43.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2024-10-06 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆취채해바라기씨조림(97.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆치킨텐더(156.69 kcal) ◆오징어젓무침(48.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆동그랑땡조림(134.70 kcal) ◆들깨무나물(70.51 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)