

요일	점심 식단 구성	예상 칼로리 (kcal)
월요일	현미밥 + 닭가슴살 + 나물반찬	400
화요일	샐러드 도시락 (닭가슴살, 채소, 드레싱)	350
수요일	계란말이 + 미역국 + 현미밥	380
목요일	샐러드볼 + 곡물빵	360
금요일	야채김밥 (야채, 계란 위주)	370
토요일	치킨브레스트 + 브로콜리	390
일요일	곡물빵 샌드위치 (닭가슴살, 채소)	350