

식단표

식단일자 : 2021-01-18 ~ 2021-01-24

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/01/18 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆백합조개국(83.34 kcal) ◆오리주물럭(226.20 kcal) ◆다시마튀각(132.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆차돌박이찌개(100.52 kcal) ◆간장치킨(79.66 kcal) ◆해파리맛살냉채(75.43 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆황태김치국(46.95 kcal) ◆낙지볶음(53.20 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/19 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆어묵죽순볶음(93.65 kcal) ◆실치무침(63.45 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆바지락콩나물국(26.38 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆골뱅이야채무침(46.23 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆교자만두국(106.01 kcal) ◆코다리강정(116.05 kcal) ◆고구마범벅(106.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/20 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆돈채파프리카볶음(112.39 kcal) ◆실곤약새우샐러드(76.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆월남쌈(232.11 kcal) ◆어묵우동(339.78 kcal) ◆후리카케비빔밥(256.69 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆건포도연근조림(101.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/21 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆양지탕(69.63 kcal) ◆오징어맛살말이(184.25 kcal) ◆고사리볶음(32.59 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆순대강정(184.60 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆꼬시래기, 초고추장(23.97 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰수제비국(152.63 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/22 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆민물새우찌개(63.35 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆모듬커플렛(140.20 kcal) ◆호두연근조림(31.33 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆닭고치(192.08 kcal) ◆가지찜(35.98 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/23 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆감자옹심이국(84.32 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆카레라이스(593.20 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆새우살다시마무국(24.37 kcal) ◆옛날소세지전(135.20 kcal) ◆진미크린베레무침(108.49 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/01/24 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆고구마닭다리살볶음(132.83 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆찰밥(371.00 kcal) ◆반계탕(560.52 kcal) ◆너비아니구이(173.91 kcal) ◆무말랭이무침(98.96 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆아스파라거스우채볶음(167.52 kcal) ◆고추어묵고로케(296.16 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집