

식단표

식단일자 : 2021-10-11 ~ 2021-10-17

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/10/11 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆아욱수제비국(105.75 kcal) ◆비엔나브로콜리볶음(89.11 kcal) ◆유부맛살냉채(51.08 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆고물이완자국(114.96 kcal) ◆파닭(361.16 kcal) ◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆배도라지주스(21.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆두부어묵찌개(71.62 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆주꾸미무침(70.01 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2021/10/12 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꽃게탕(131.10 kcal) ◆닭다리조림(192.80 kcal) ◆명란젓무침(51.47 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆대합된장찌개(38.74 kcal) ◆모듬버섯잡채(138.89 kcal) ◆새우브로콜리초장(74.13 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/10/13 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆죽순들깨탕(51.32 kcal) ◆채육부추볶음(180.17 kcal) ◆두부숙갓나물(47.18 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆칼국수(376.60 kcal) ◆마약김밥(303.96 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆하루견과(171.82 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆곤이숙갓국(123.15 kcal) ◆고등어자반구이(137.60 kcal) ◆꿀뚜기메추리알조림(168.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/10/14 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆누룽지탕(늘편)(185.50 kcal) ◆감자국(더홍)(35.49 kcal) ◆곤드레나물전병(65.71 kcal) ◆진미채무침(93.16 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆갯잎지(16.04 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆명태무국(47.38 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/10/15 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합탕(48.30 kcal) ◆알감자버터구이(110.44 kcal) ◆플라워배추어묵볶음(64.27 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆도토리묵채국(101.33 kcal) ◆불낙볶음(184.81 kcal) ◆타꼬야끼(204.04 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆고구마줄기찌개(47.55 kcal) ◆돈사태떡찜(113.42 kcal) ◆팽이미역줄기볶음(47.79 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/10/16 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆게살스프(245.98 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆소고기콩나물밥(215.43 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆버섯찌개(141.29 kcal) ◆마늘쫄면새우볶음(86.12 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/10/17 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆가지소고기볶음(67.60 kcal) ◆미역크래미무침(27.66 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆오리훈제찜(222.60 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆가자미구이(103.50 kcal) ◆청포묵새싹무침(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집