

식단표

식단일자 : 2021-10-25 ~ 2021-10-31

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/10/25 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆무새우찌개(63.35 kcal) ◆돈채파프리카볶음(112.39 kcal) ◆북어채양파무침(92.40 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆홍심이국(209.72 kcal) ◆순대볶음(134.98 kcal) ◆리코타치즈샐러드(18.99 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆한과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆우뫼가사리굴국(64.64 kcal) ◆고구마닭조림(57.24 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/10/26 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆소고기샤브샤브(101.61 kcal) ◆갈비만두(187.69 kcal) ◆물미역무침(25.88 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆버섯탕수육(176.61 kcal) ◆소고기장조림(171.34 kcal) ◆다시마튀각(132.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆차돌박이찌개(100.52 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆세발나물무침(41.84 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2021/10/27 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆고구마고로케(150.10 kcal) ◆가지나물(11.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆테마메뉴(.00 kcal) ◆치킨리조또(435.38 kcal) ◆감자튀김(132.73 kcal) ◆냉동과일샐러드(144.11 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆콜라(57.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆삼치강정(153.98 kcal) ◆오이양파무침(31.20 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/10/28 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆아구탕(107.20 kcal) ◆어묵강자조림(92.29 kcal) ◆돌자반멸치볶음(63.45 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆가자미조림(104.49 kcal) ◆오이소박이(60.80 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆닭개장(165.50 kcal) ◆은행버섯볶음(87.83 kcal) ◆삼색겨자냉채(56.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/10/29 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆호박죽(131.40 kcal) ◆로스팜야채볶음(158.65 kcal) ◆미나리고추장무침(31.15 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆북어국(96.35 kcal) ◆오삼불고기(148.98 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆갯김치(51.19 kcal) ◆말린망고(38.55 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆대구탕(81.24 kcal) ◆두부스틱볶음(91.24 kcal) ◆우엉견과조림(96.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/10/30 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆떡갈비곤약조림(170.40 kcal) ◆고사리들깨볶음(48.79 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆비빔밥(537.15 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆영양갱(330.10 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆백합조개국(83.34 kcal) ◆양장피(125.04 kcal) ◆곤드레나물(68.94 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/10/31 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆어묵다시마국(73.19 kcal) ◆오리부추불고기(222.60 kcal) ◆나나스깨장아찌(19.80 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆새알새우탕(55.94 kcal) ◆치킨가스(138.72 kcal) ◆오징어전락교무침(81.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆목살목은지전골(88.13 kcal) ◆해물동그랑땡(129.00 kcal) ◆건파래실파무침(51.86 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집