

# 식단표

결  
재

담당    사회재활교    사무국장    원장

식단일자 : 2021-11-01 ~ 2021-11-07

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/11/01 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆아스파라거스우채볶음(167.52 kcal)</li> <li>◆시금치나물(44.01 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆모듬버섯밥(215.43 kcal)</li> <li>◆육개장(122.00 kcal)</li> <li>◆새우살부추전(114.24 kcal)</li> <li>◆블루베리토마토무침(57.30 kcal)</li> <li>◆삼색어묵조림(93.65 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆비피더스(99.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆황태실파국(47.58 kcal)</li> <li>◆밤메추리알조림(118.90 kcal)</li> <li>◆돌나물배무침(38.36 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/11/02 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆시금치된장국(17.90 kcal)</li> <li>◆비엔나파인애플볶음(140.05 kcal)</li> <li>◆호두참나물무침(44.38 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆낙지갈비탕(196.28 kcal)</li> <li>◆모듬닭꼬치(95.58 kcal)</li> <li>◆브로컬리, 고시래기(286.56 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆추어탕(118.82 kcal)</li> <li>◆돼지불백(266.70 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/11/03 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆콩비지찌개(119.72 kcal)</li> <li>◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal)</li> <li>◆가지나물(11.20 kcal)</li> <li>◆김구이(7.95 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆테마메뉴(583.88 kcal)</li> <li>◆밤은행찰밥(331.94 kcal)</li> <li>◆된장찌개(74.00 kcal)</li> <li>◆수제떡갈비(164.66 kcal)</li> <li>◆전복버섯버터볶음(347.67 kcal)</li> <li>◆양상추샐러드(63.44 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆매운돼지갈비찌개(172.25 kcal)</li> <li>◆새우불강정(135.87 kcal)</li> <li>◆흑임자연근셀러드(66.59 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/11/04 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆맛조개탕(52.49 kcal)</li> <li>◆섭산적(173.91 kcal)</li> <li>◆취나물볶음(46.98 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆경상도소고기국(109.60 kcal)</li> <li>◆임연수구이(162.20 kcal)</li> <li>◆케이준샐러드(190.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆김치찌개(66.19 kcal)</li> <li>◆돈민씨두부조림(158.80 kcal)</li> <li>◆탕평채(68.76 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2021/11/05 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆감자만두국(220.68 kcal)</li> <li>◆닭봉조림(257.88 kcal)</li> <li>◆콩나물맛살겨자채(40.75 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆멸치비빔밥(189.42 kcal)</li> <li>◆단호박스프(358.78 kcal)</li> <li>◆모듬돈까스(150.10 kcal)</li> <li>◆골뱅이무침(107.31 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆푸딩(89.60 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆불낙전골(158.70 kcal)</li> <li>◆햄파프리카볶음(218.50 kcal)</li> <li>◆조개젓고추무침(28.01 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> </ul>
2021/11/06 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆열큰어묵탕(80.24 kcal)</li> <li>◆문어파리조림(51.05 kcal)</li> <li>◆도라지나물(64.90 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆오무라이스(485.10 kcal)</li> <li>◆팽이버섯된장국(28.48 kcal)</li> <li>◆마늘빵(59.60 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆맑은콩나물국(24.36 kcal)</li> <li>◆코다리강정(116.05 kcal)</li> <li>◆딴섬만두(172.38 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/11/07 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆매생이국(104.00 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆오이지무침(45.36 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆가쓰오장국(63.62 kcal)</li> <li>◆건새우마늘쫄볶음(39.10 kcal)</li> <li>◆숙갓나물(18.28 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> <li>◆라면(선택식)(273.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆고추장호박찌개(31.71 kcal)</li> <li>◆오삼두루치기(148.98 kcal)</li> <li>◆고구마범벅(106.80 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집