

식단표

식단일자 : 2021-11-08 ~ 2021-11-14

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/11/08 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆들깨감자국(84.32 kcal) ◆단호박소세지볶음(122.74 kcal) ◆온두부+양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆해물탕(73.66 kcal) ◆차돌박이숙주볶음(100.52 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆베이컨미역줄기볶음(106.77 kcal) ◆과리고추멸치조림(64.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/11/09 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆유부주머니전골(51.08 kcal) ◆부추계란볶음(132.20 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆짜글이김치찌개(94.02 kcal) ◆생선가스, 타르타르소스(306.16 kcal) ◆궁중떡볶이(146.72 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆키조개달걀국(59.59 kcal) ◆냉채족발(93.71 kcal) ◆완자데리야끼조림(172.00 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/11/10 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆오코노모야끼네모두부적(172.00 kcal) ◆오이부추무침(35.21 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆새우튀김우동(873.00 kcal) ◆유부초밥(325.02 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆약과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆갈비찜(118.20 kcal) ◆브로컬리참깨무침(258.22 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/11/11 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆김치어묵국(63.62 kcal) ◆플뚜기메추리알조림(168.65 kcal) ◆배무말랭이무침(50.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆만두전골(106.01 kcal) ◆은행닭다리조림(192.80 kcal) ◆오징어무침(68.35 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆멸무김치(53.34 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆부추전(62.85 kcal) ◆어묵콩나물찜(93.65 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)
2021/11/12 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆사골곰국(117.61 kcal) ◆그린빈돈육볶음(188.73 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆양송이소프(89.20 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆연어스틱(91.20 kcal) ◆고구마샐러드(95.42 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆들깨수제비국(194.54 kcal) ◆건새우호박볶음(51.54 kcal) ◆스팸전(84.97 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/11/13 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆새우살다시마무국(24.37 kcal) ◆연양불고기(170.40 kcal) ◆눈꽃치즈어린잎무침(116.61 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆일본식덮밥(638.48 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆매운탕(118.69 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆숙주나물(36.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/11/14 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆팽이유부 썩갠국(24.10 kcal) ◆짜장두부스틱조림(147.79 kcal) ◆갯잎순나물(47.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆곤이랑(80.12 kcal) ◆부추납작당면볶음(112.69 kcal) ◆진미크린베레무침(108.49 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆섞어전골(85.28 kcal) ◆불고기오물렛(153.91 kcal) ◆토마토사과무침(114.64 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집