

식단표

식단일자 : 2021-02-01 ~ 2021-02-07

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/02/01 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆게살연두부탕(78.76 kcal) ◆돈사태떡찜(113.42 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆복어찜(148.55 kcal) ◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆열갈이된장국(18.26 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆갑오징어무침(102.51 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/02/02 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꽃게탕(131.10 kcal) ◆닭다리조림(192.80 kcal) ◆명란젓무침(51.47 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆고물이완자국(114.96 kcal) ◆소고기청경채볶음(81.25 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆재첩국(39.56 kcal) ◆어묵잡채(145.72 kcal) ◆쌈다시마&초고추장(31.06 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/02/03 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆죽손들개탕(51.32 kcal) ◆제육부추볶음(180.17 kcal) ◆모듬야채스틱(16.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆칼국수(376.60 kcal) ◆유부초밥(325.02 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆하루견과(171.82 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆곤이썩갓국(123.15 kcal) ◆콩치김치지짐(133.80 kcal) ◆메추리알조림(118.90 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/02/04 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆누룽지탕(늘편)(185.50 kcal) ◆감자국(더홍)(35.49 kcal) ◆파인애플미트볼조림(130.74 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆주꾸미배추국(99.64 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆콩나물국(23.30 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆매실오이지무침(46.52 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/02/05 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합탕(48.30 kcal) ◆알감자버터구이(110.44 kcal) ◆플라워배추어묵볶음(64.27 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆목살묵은지전골(88.13 kcal) ◆섬산적(173.91 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆소라야채무침(52.49 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal) ◆새우살토마토샐러드(138.56 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/02/06 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆호박고추장찌개(80.56 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆버섯콩나물밥(564.28 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆뜰깨썩국(45.46 kcal) ◆마늘쫀건새우볶음(86.12 kcal) ◆감자튀김(132.73 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/02/07 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆가지소고기볶음(67.60 kcal) ◆콩나물삼색무침(38.26 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆삼색수제비국(144.79 kcal) ◆훈제오리부추무침(225.80 kcal) ◆배우말랭이무침(50.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆파닭(361.16 kcal) ◆고구마샐러드(95.42 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집