

식단표

식단일자 : 2021-03-01 ~ 2021-03-07

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/03/01 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆단호박소세지볶음(122.74 kcal) ◆온두부+양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆나가사끼찌개(92.91 kcal) ◆차돌박이숙주볶음(100.52 kcal) ◆만다린샐러드(95.69 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆백합조개국(83.34 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/03/02 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆곤약어묵국(53.28 kcal) ◆부추계란볶음(132.20 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆콩나물밥(275.26 kcal) ◆만두전골(106.01 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆골뱅이야채무침(46.23 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆냉채족발(93.71 kcal) ◆완자데리야끼조림(172.00 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2021/03/03 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆주먹밥(94.99 kcal) ◆크림스프(92.40 kcal) ◆함박스테이크(220.05 kcal) ◆연어스틱(91.20 kcal) ◆고구마무침(107.80 kcal) ◆오이피클(6.30 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)
2021/03/04 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆게살두부국(245.98 kcal) ◆밤메추리알조림(118.90 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(338.10 kcal) ◆부대찌개(115.35 kcal) ◆은행닭다리조림(154.60 kcal) ◆떡볶이(142.81 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆요거트(64.35 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)
2021/03/05 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆사골곰국(117.61 kcal) ◆유채제육볶음(180.17 kcal) ◆배무말랭이무침(50.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆우렁매생이국(118.20 kcal) ◆간소새우(152.07 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆들깨수제비국(194.54 kcal) ◆로스팜야채볶음(158.65 kcal) ◆우엉견과조림(96.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/03/06 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆매운탕(118.69 kcal) ◆광양불고기(167.52 kcal) ◆오이부추무침(35.21 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆일본식덮밥(638.48 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆새우살다시마무국(24.37 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆꼬막채소초무침(128.18 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/03/07 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(371.00 kcal) ◆팽이된장국(47.20 kcal) ◆돈민찌두부조림(158.80 kcal) ◆갯잎순나물(47.95 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆곤이숙갯국(123.15 kcal) ◆부추납작당면볶음(112.69 kcal) ◆마늘쫄무침(67.07 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆섞어전골(85.28 kcal) ◆베이컨떡말이(156.56 kcal) ◆꿀뚜기젓(6.25 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집